AGOSTO 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

Parmigiana di zucchine ai fiori
pag. 47

110 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Ricche parmigiane, melanzane ripiene, pizzette di zucchine e molto altro

PESTO
dalla Liguria alla Sicilia
in otto versioni

&

TORTE GOLOSE con tanta frutta E POCA FARINA

+

31 idee con pane fresco e raffermo

polpo DALL'ANTIPASTO **al secondo**

verdure
regine dell'estate

IN EDICOLA IL 18 LUGLIO 2019

GRUPPO MONDADORI Anno 3 - N.8 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI



benvenuti in **redazione**

...poi parliamo della bavarese ai lamponi che trovate a pagina 94, ma quella riguarda un fatto personale e prima devo dirvi cosa non mi perderei in questo numero. A pagina 44 c'è tutto quanto serve per il classico pranzo di Ferragosto, dalla pasta al sapore di mare alla parmigiana di zucchine: un menu che amo molto perché sa un po' di antico e un po' di nuovo, mixati nel modo giusto. Stesso discorso per il servizio dedicato al recupero del pane avanzato; da pagina 10, trovate consigli e ricette per classici della cucina povera come la panzanella o sfiziose varianti sul tema come i pomodori ripieni di pappa al pomodoro. Chi, come me, ha un debole per le melanzane ripiene deve andare a pagina 86, dove troverà qualche idea da provare con grande soddisfazione. Direi di fare lo stesso con le otto varianti di pesto di pagina 30 e con il poster di pagina 56 dedicato alle insalatone. E adesso veniamo alla bavarese. Ogni venerdì mia moglie prepara un dolce sempre diverso, ma non pensate che sia questa gran pacchia. Siamo già arrivati al numero 403 e la serie prosegue senza tentennamenti secondo un ordine che non ammette deroghe o ripetizioni. Cosicché, prima di mangiare di nuovo quella bavarese ai lamponi che mi era piaciuta così tanto, devo aspettare che prima o poi il ciclo si chiuda e si torni da capo. Però ora è venuto il mio momento. Appena stampato questo numero di "Giallo", lo porterò a casa, lo aprirò a pagina 94 e, con tutto il rispetto per la ricetta della bavarese (che vi consiglio), per prima cosa metterò sotto il naso di mia moglie la testatina del servizio: "Guarda e impara". Non servirà a niente, però mi sarò tolto una soddisfazione. Ma so già che venerdì prossimo mi toccherà una torta di mele.

Alessandro Gnocchi, caposervizio

STELLE e padelle

Hai fame, ma non sei famelico. Il tuo self control è al top e ti aggiri nella tua savana **più regale che mai**. Hai un'idea e fai centro: l'orientamento perfetto di arco e freccia viene dal Sagittario dove la tua buona stella si sollazza fino a fine anno e ti aggiusta il tiro. Hai voglia di cambiare tana e, se non trovi quella che ti piace, non ti scomponi: ristrutturi la tua concentrandoti sulla zona giorno. Se **hai una cucina a vista,** ora vuoi una stanza chiusa tutta per te con frigorifero monumentale. Dimenticavo, caro Leone, da ottobre ti espandi: matrimoni e cuccioli in vista. ***S.B.***

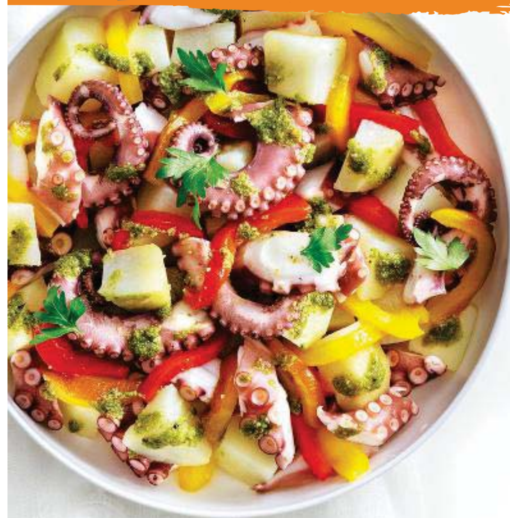
LEONE
dal 23 luglio al 23 agosto



Calma ritrovata e **tana rinnovata** ti rendono ancor più **maestoso**

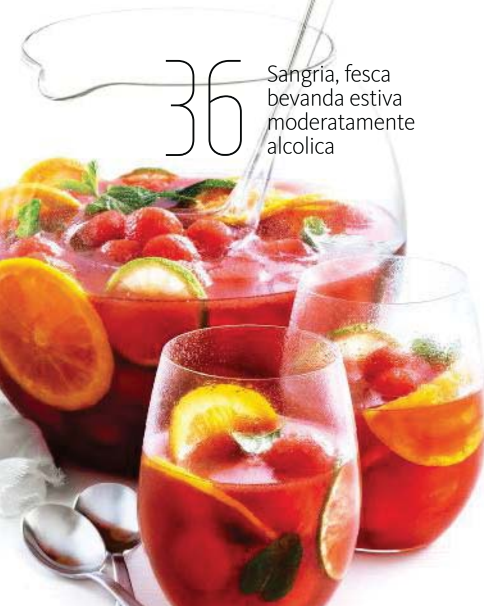
sommario

agosto



51 Polpo in insalata con patate, peperoni e salsa verde

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi



36 Sangria, fesca bevanda estiva moderatamente alcolica

indice delle RICETTE

Antipasti

Primi

Secondi

Piatti unici

Salse, verdure e contorni

Dolci e bevande

72 Torta fredda con mousse ai frutti di bosco, perfetto dessert da invito

la scuola di giallo

DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

DI STAGIONE

Pomodori ripieni di carne

Pomodori cuore di bue cotti in forno farciti con uno stuzzicante ripieno di carne macinata e verdure.
https://ricette.giallozafferano.it/Pomodori-ripieni-di-carne.html





DESSERT GOLOSO

Cheesecake al limone

Una vellutata crema di formaggio aromatizzata al limone su uno strato croccante di biscotto. Per un dessert fresco e goloso ispirato alla tradizione americana, perfetto per un fine pranzo o una merenda d'estate.
https://ricette.giallozafferano.it/Cheesecake-al-limone.html

sui social



SU FACEBOOK

Insalata di ceci estiva

Un pasto nutriente e leggero.
https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10156773948091896

IN UN MINUTO

Cordon bleu di zucchine

Rivisitazione di un classico.
https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10156740323096896





SU YOUTUBE

Linguine alla Nicolo

Tonno, capperi e olive per una pasta tipica di Carloforte che porta in tavola il sapore della Sardegna.
https://www.youtube.com/watch?v=m8t37NvES1s

prossimamente

AL CUCCHIAIO

GELATO AL PISTACCHIO

DESSERT DA REALIZZARE SENZA GELATIERA



DI PESCE

SPIEDINI DI POLPO E PATATE

UN PIATTO DI MARE INFILZATO SU UNO STECCO





Yogurteria®

FROZEN YOGURT

SE LO ASSAGGI, TI APPASSIONA.



SOLO **81** CALORIE*

75% YOGURT E LATTE FRESCO DELL'ALTO ADIGE

SOLO **2%** GRASSI*

FERMENTI LATTICI **VIVI & ATTIVI**

SENZA LATTOSIO

LO TROVI NEL REPARTO GELATI DEI MIGLIORI SUPERMERCATI


COCCO


NOCCIOLA


NATURALE


FRUTTI DI BOSCO


VANIGLIA E LAMPONE


CARAMELLO SALATO


RIBES, MIRTILLI, MELOGRANO


www.lattemerano.it www.alpeker.it

* gusto Naturale per porzione

DI PAOLA MANCUSO

è tempo DI...

frutti dissetanti e teneri ortaggi con fiori commestibili. Sul banco del pesce, gustosi tranci per cotture veloci



TONNO

Ne esistono diverse specie, che differiscono per dimensioni e habitat. Il più diffuso commercialmente è il tonno "pinna gialla" (chiamato così per il colore delle lunghe pinne), che vive nelle acque tropicali e viene catturato soprattutto nell'Oceano Indiano e Pacifico, in grandi quantità, per soddisfare la grande richiesta del mercato.

Origine Arriva in gran parte congelato, già tagliato in filetti o tranci confezionati sottovuoto, ma anche fresco. In questo caso, viene trasportato entro 48 ore dalla pesca su aerei cargo, fatto che ne fa lievitare il prezzo.

Acquisto Spesso è difficile riconoscere se stiamo comprando un prodotto decongelato o fresco. Un metodo può essere quello di osservare se i filetti sono di un bel rosa carico e se hanno la pelle: quelli che arrivano congelati sottovuoto sono senza.

CHI ENTRA E CHI ESCE

frutti di bosco, fichi d'India, fagioli freschi

ciliegie, fragole, patate novelle



ZUCCHINE con il fiore

Le zucchine novelle con il proprio fiore attaccato alla base, particolarmente tenere e dolci, si prestano a essere cucinate intere, al forno o in tegame, con il fiore farcito di ripieni a base di ricotta o altri formaggi di gusto delicato.

Preparazione Dai fiori va tolto il pistillo all'interno, con l'aiuto di forbici da cucina; i petali non vanno lavati, ma solo passati con una pezzuola umida, per non afflosciarli.

Conservazione I fiori sono ovviamente molto deperibili: nella parte bassa del frigo si conservano al massimo per un giorno.

pesche GIALLE superstar

Le cosiddette "pesche gialle" sono tra i frutti estivi più amati: la polpa di colore intenso, a volte screziata di rosso, è succosa e aromatica, con la tipica buccia, ricoperta da una leggera peluria, che si stacca facilmente quando sono ben mature. Poiché vengono raccolte ancora un po' acerbe, per non danneggiarle durante il trasporto, il consiglio dopo l'acquisto è di tenerle per 2-3 giorni chiuse in un sacchetto di carta, a temperatura ambiente, e di riporle in frigo solo quando sono pronte al consumo, dolci e mature, perché il freddo blocca il processo di maturazione.

30 kcal

Benefiche
Pochissime calorie e tante vitamine C e A

Colore rivelatore
Il colore giallo-arancio della pesca è dovuto al suo alto contenuto di beta-carotene, un potente antiossidante che il nostro organismo trasforma in vitamina A, grande alleata della salute di occhi, pelle e sistema immunitario.

SPECIALITÀ DOP
Grazie alla crosta spessa e compatta e alla mollica ben alveolata il pane di Altamura Dop si conserva fino a due settimane. Una volta raffermo si usa, tra l'altro, per il pancotto, la scamorza in carrozza e le bruschette all'olio.

pane

Un'idea al giorno per un mese all'insegna del principe della tavola. Dall'antipasto al dessert, tanti consigli e ricette per non buttarne neanche una fetta e recuperarlo in vere proprie prelibatezze della nostra tradizione

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA SARTONI CESARI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

LO SAPEVI CHE...

NELL'EST EUROPA CON IL PANE RAFFERMO SI OTTIENE IL KVAS, UNA BEVANDA ALCOLICA



LA SAPORITA ARTE DI **ARRANGIARSI**

Non solo fresco e fragrante sulla tavola per accompagnare carne, pesce, formaggi e salumi: la tradizione ci insegna che il pane diventa l'ingrediente principale di sorprendenti ricette quando è raffermo o secco. Retaggio di una cucina di recupero, questo uso ha dato vita a veri e propri classici che dimostrano come la povertà aguzzi l'ingegno e anche il gusto. Nascono così, per esempio, le tante versioni della panzanella tipiche dell'Italia Centrale, la pappa con il pomodoro toscana, i canederli tirolesi, la pinza friulana, la torta paesana delle campagne lombarde, la pasta ammollicata diffusa nel Meridione. Saporiti frutti di un'arte di arrangiarsi che non è solo italica, come testimoniano il pain perdu francese, il butter pudding irlandese o la skordalia greca. Tutte prelibatezze riproposte nelle nostra selezione.

Come si usa

Il pane deve avere una diversa consistenza a seconda dei piatti in cui viene utilizzato.

Morbido Adatto alla preparazione di salse, creme e tramezzini.

Raffermo Trova molti impieghi, dalle zuppe alle polpette, dagli gnocchi alle torte. Si usa anche per le bruschette passandolo in forno.

Secco Serve per il pangrattato e primi veloci come la pasta con pane e olio. Saltato con olio, sale e aromi è ottimo per i crostini da minestrone.

Varietà per **ogni ricetta**

1
PANGRATTATO
Di grana diversa, si ottiene tritando il pane secco nel mixer oppure grattugiandolo. Ora è di moda il panko, un prodotto giapponese adatto alle panature per fritti leggeri.

2
BAGUETTE
Dalla classica forma allungata, è uno dei formati più diffusi di pane bianco; con crosta croccante e mollica compatta si presta alla preparazione di crostini per gli antipasti.

3
PANCARRÉ
È il classico formato da usare fresco per la preparazione dei toast. Non è da confondere con il pane per tramezzini, di forma rettangolare, ma privo di crosta e in genere più bianco per l'aggiunta di latte.

4
INTEGRALE
È in genere più umido rispetto al pane bianco perché la farina integrale assorbe più acqua; secca più lentamente ed è adatto a impasti morbidi come quelli dei canederli.

20%

DI CALORIE IN PIÙ

fornite mediamente dal pane secco rispetto a quello fresco a causa della perdita di acqua: 335 calorie ogni 100 grammi contro 270 nel caso del pane di frumento; 270 contro 220 per quello integrale di frumento; 210 contro 170 per quello integrale di segale.

BONTÀ da conservare

Tenuto in un sacchetto di carta a temperatura ambiente, il pane rimane **morbido al massimo per due giorni**. Poi inizia a disidratarsi e, in **una settimana**, diventa **secco** e risulta molto friabile; quindi, se deve essere usato a fette o a dadini, va tagliato quando è ancora fresco. Se si prevede di usarlo in tempi più lunghi, meglio **congelarlo** chiuso in un sacchetto di plastica o avvolto in un foglio di alluminio; in questo modo si conserva per **circa due mesi**.

1

Bigoli alla busara

Preparazione 30 minuti
Cottura 30 minuti
Dosi per 4 persone

320 g di pasta, tipo bigoli - 500 g di gamberi - 2 spicchi d'aglio - 4 fette di pane casereccio - 400 g di pomodori pelati - zucchero - 1 ciuffo di prezzemolo tritato - olio extravergine di oliva - peperoncino - sale

Sguscia i gamberi, incidili sul dorso, elimina i filetti neri, sciacquali e asciugali. Spella gli spicchi d'aglio e tritali; riduci le fette di pane a pezzetti e sbriciolali nel mixer.
Rosola metà dell'aglio con un filo di olio in una padella, unisci i gamberi e falli saltare a fuoco vivo per 1 minuto. Sgocciolali e tosta nella padella il pane sbriciolato con un pizzico di peperoncino. Sgocciola anche il pane e aggiungi nella casseruola ancora un filo di olio e l'aglio rimasto. Unisci i pomodori pelati spezzettati e un pizzico di zucchero e sale e cuoci per 10 minuti.
Lessa la pasta, scolala e trasferiscila con i gamberi nella padella con il sugo; lascia insaporire per 1 minuto, mescolando. Spolverizza con il pane, mescola ancora e completa con il prezzemolo.

2

Bruschette agrodolci

Taglia 2 pomodori a dadini, 1 peperone a listarelle, 1 cipolla a rondelle, 2 pesche noci a spicchietti e 50 g di fettine di coppa piacentina a pezzetti. Distribuisci il tutto su 8 crostini di pane e condisci con un filo d'olio, poco aceto, sale, pepe ed erba cipollina. Per 4 persone.

3

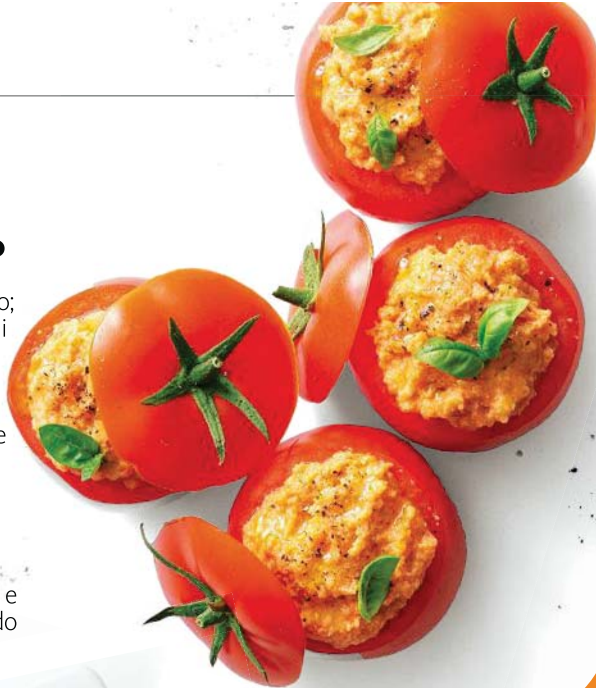
Crema di cetrioli

Sbuccia 4 cetrioli, spuntali, tagliali a metà nel senso della lunghezza ed elimina i semi. Pulisci 2 avocado, ricava la polpa e irrorala con il succo di 1 lime. Frulla cetrioli e avocado con 1 cipolla, la mollica di 4 fette di pane casereccio imbevuta con il succo di 1 lime, 250 g di yogurt greco, sale e pepe. Servi la zuppa fredda. Per 4 persone.

4

Pomodori ripieni di pappa al pomodoro

Separa la calotta a 12 pomodori a grappolo e svuotali con uno scavino; tieni da parte la polpa. Scotta 1 kg di pomodori perini in acqua bollente, passali sotto acqua fredda, spellali e e tritali con l'altra polpa tenuta da parte. Tosta 500 g di pane a fette e strofinale con aglio; mettile sul fondo di una casseruola con poco olio, aggiungi i pomodori tritati e 1,5 litri di brodo caldo e cuoci per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto con una frusta. Regola di sale e pepe. Distribuisci il composto freddo nei pomodori svuotati, profuma con basilico e servi. Per 6 persone.



5

Tortino croccante

Sbatti 2 uova in una ciotola con 100 g di grana padano grattugiato, 4 cucchiai di burro fuso, sale, pepe e la scorza grattugiata di 1 limone. Incorpora 5 dl di latte, 2,5 dl di panna e 200 g di pane grattugiato. Versa il composto in uno stampo di 28 cm di diametro imburrato e ungi la superficie con 4 cucchiai di burro fuso. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti e spolverizza con 2 cucchiai di grana padano grattugiato. Servi la torta a piacere con salumi, verdure. alla griglia e formaggi freschi. Per 4 persone.

6

Arabo con friggitelli, tonno e uova

Pulisci 8 peperoni friggitelli, tagliali a metà e falli saltare per 4-5 minuti con poco olio, sale e peperoncino. Taglia a metà 2 pani arabi e suddividi sulla parte tagliata dei 4 dischi ottenuti i friggitelli, 200 g di tonno sott'olio sgocciolato, 4 carciofi sott'olio a spicchietti e 4 uova sode a rondelle. Passa sotto il grill per 2 minuti. Per 4 persone.

7

Tramezzini tipo Recco

Appiattisci con il matterello 4 grandi fette di pane per tramezzini. Spalma su metà delle fette 400 g di crescenza e chiudi a panino con altre 4 fette, premi con le mani. Trasferiscili sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio e cuoci in forno a 200° per 10 minuti. Per 4 persone.

8

Salmone in crosta integrale

Frulla 200 g di pane integrale leggermente raffermo con 20 g di pecorino e foglie di maggiorana. Sala e pepa 800 g di filetto di salmone e distribuisci uniformente sopra il mix preparato. Trasferisci il pesce sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno a 200° per 20-25 minuti. Per 4 persone.

9

Spiedini di maiale

Taglia a cubotti di 3 cm di lato 400 g di pane casereccio privato della crosta. Riduci a cubotti anche 600 g di filetto di maiale. Insaporisci pane e carne con olio, sale, peperoncino e rosmarino tritato. Alternali su spiedini di legno e cuocili sul barbecue, su una piastra o in forno molto caldo. Per 4 persone.

10

Pasticcio di carasau

Immergi 400 g di carasau per un istante in acqua. Mettine uno strato sul fondo di una pirofila unta con olio e crea tanti strati con 300 g di passata di pomodoro, 400 g di mozzarella a fettine e basilico. Cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Per 4 persone.

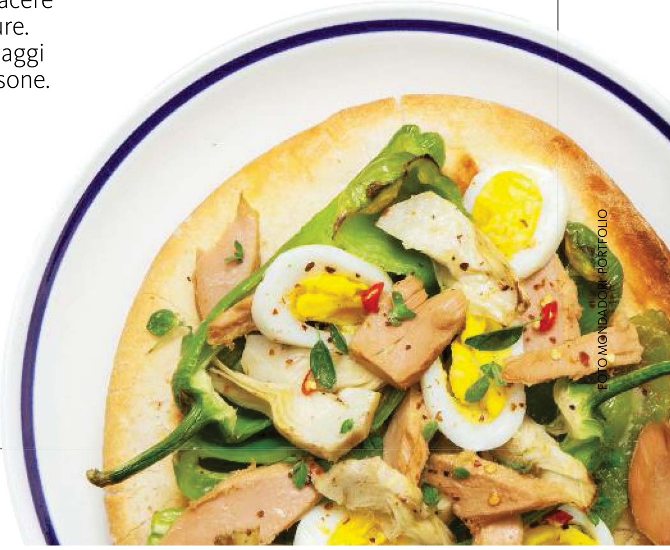


FOTO MONDADORI PORTFOLIO



11 Mozzarella e cipolla in carrozza

Fai appassire 2 cipolle a fettine in una casseruola con un filo di olio, sale e pepe. Elimina la crosta a 8 fette di pancarré e tagliale a metà, in modo da ottenere 16 triangoli. Riduci 250 g di mozzarella a fettine e falle asciugare. Suddividi mozzarella e cipolla su 8 triangoli di pane e chiudi a panino con gli altri triangoli. Immergi i sandwich ottenuti prima in abbondante latte, poi in 2 uova sbattute con sale e pepe e quindi passali in abbondante pangrattato. Friggili pochi per volta in abbondante olio di semi di arachidi e sgocciolali su carta assorbente. Per 4 persone.

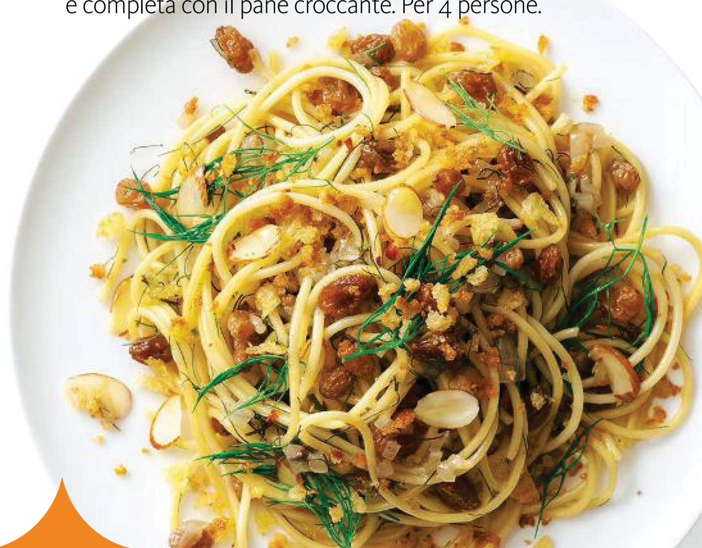
12 Panzanella di mare

Taglia a cubetti 8 fette di pane toscano raffermo e mettili in una ciotola. Frulla 2 pomodori perini con sale, peperoncino, un filo di olio e poco aceto. Versa il mix sul pane e lascialo ammorbidire. Unisci altri 2 perini e 1 cipolla rossa a cubetti, 1 barattolo di fagioli cannellini sgocciolati e sciacquati e 300 g di gamberi sgusciati, privati del filetto nero e cotti al vapore. Irrora ancora con poco olio e metti la ciotola in frigo per 1 ora. Per 4 persone.



13 Spaghetti 'cca muddica

Scotta 100 g di finocchietto in una pentola con abbondante acqua bollente salata, sgocciolalo, strizzalo e tritalo. Immergi nell'acqua 320 g di spaghetti e cuocili al dente. Intanto, trita 4 cipollotti e stufali in una padella con olio, peperoncino, 12 filetti di acciughe sott'olio, 60 g di uvetta e il finocchietto; tosta a parte 100 g di pane raffermo tritato con poco olio e aglio tritato. Scola la pasta, condiscila con il sugo di cipollotti e completa con il pane croccante. Per 4 persone.



14 Cotolette veg

Mescola 400 g di pane e 100 g di grana padano grattugiati con 3 uova, noce moscata, sale e pepe. Forma con le mani 4 "cotolette" di 2 cm di spessore, passale nella farina, poi in 2 uova sbattute e quindi in abbondante pangrattato. Friggile in olio di oliva e poco burro finché risulteranno ben dorate. Per 4 persone.

15 La fettunta

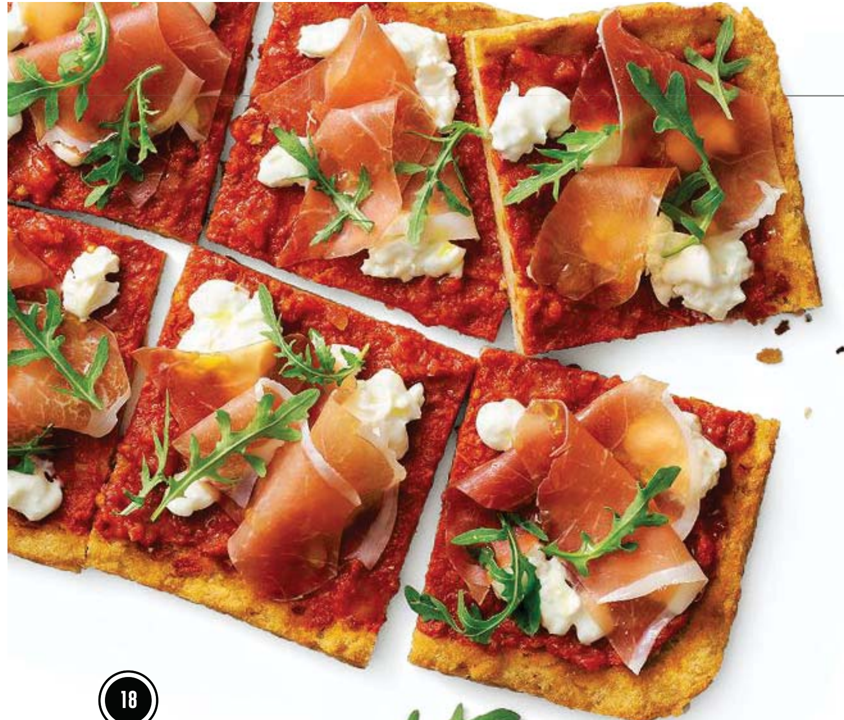
Tosta 8 fette di pane toscano di 2 cm di spessore sul barbecue o su una piastra, in modo che la parte esterna risulti ben croccante e l'interno ancora morbido. Afferra le fette calde con un guanto da cucina e strofinale con 1-2 spicchi d'aglio. Salale, pepale, irrorale con olio extravergine toscano e servi subito. Per 4 persone.

16 Finti bigné salati

Togli la calotta a 16 piccoli panini al latte rotondi e togli delicatamente parte della mollica. Monta 250 g di robiola con 3 tuorli, sale, pepe, noce moscata, in modo da ottenere una crema. Riempi i panini con il composto preparato, riposiziona le calotte e cuoci in forno a 100-120° per 15 minuti. Per 4 persone.

17 Peperoni in salsa

Frulla 200 g di pane casereccio privato della crosta con poco olio, 1 cucchiaio di capperi dissalati, 1 cucchiaio di olive nere snocciolate, 4 acciughe sott'olio e le foglie di 1 ciuffo di prezzemolo. Fai abbrustolire in forno 2 peperoni, spellali, puliscili e riducili in falde. Spalmali con la salsa preparata e servi. Per 4 persone.



18

Finta pizza con crescenza e crudo

Amalgama a 350 g di pane sbriciolato 50 ml di olio e 100 ml di acqua e fai riposare per 30 minuti. Unisci a 400 g di pomodori pelati spezzettati sale, origano, 1 spicchio d'aglio tritato, un pizzico di zucchero, 50 g di grana padano grattugiato e un filo di olio. Fodera la placca con carta da forno bagnata e strizzata e stendi sul fondo la "pasta" ben compatta. Distribuiscici sopra la salsa di pomodoro preparata e cuoci la pizza in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Completa con 200 g di crescenza a fiocchetti, 100 g di prosciutto crudo a fettine e poca rucola. Per 4 persone.



19

Crostini con brie e prosciutto crudo

Disponi 100 g di brie a fettine su 8 crostini di pane integrale e passa sotto il grill per 2 minuti, in modo che il formaggio fonda leggermente. Completa ciascun crostino con poca confettura di lamponi, 1 fettina di crudo o di speck, qualche lampone lavato e asciugato e poca granella di nocciole. Per 4 persone.

20

Polpette di scamorza

Preparazione **25 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di pane raffermo - 12 miniscamorze - 1 uovo - 2-3 cucchiai di grana padano grattugiato - 1/2 litro di latte - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Metti il pane a pezzetti in una ciotola e coprilo con il latte. Dopo 4-5 minuti, quando si sarà ammorbidito, sgocciolalo e strizzalo bene, in modo da eliminare il latte in eccesso. Traferiscilo in un'altra ciotola e aggiungi l'uovo sbattuto, il grana padano, l'aglio e il prezzemolo tritati, sale e pepe.
Amalgama gli ingredienti, impastando con le mani. Se il composto dovesse risultare troppo morbido, aggiungi poco altro formaggio.
Con le mani umide forma 12 polpette di pane, inserisci all'interno di ciascuna 1 miniscamorza e chiudi bene la polpetta.
Friggi le polpette poche alla volta in una padella a bordi alti con abbondante olio bollente, girandole a metà cottura e facendole ben dorare. Sgocciolale man mano su carta assorbente da cucina, salale leggermente e servile, a piacere, con una salsa di pomodoro piccante.



NUTRI**FREE**, be free!





SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

MONOPORZIONI
APRI e GUSTA







Gusto e Benessere in libertà

Con i prodotti Nutrifree riscopri il gusto del buon pane semplice e genuino, senza glutine, lattosio e proteine del latte. Provali tutti!

- **Panfette**, 4 monoporzioni di pane casereccio, disponibile in 3 varianti di gusto: Classico, ai Cereali e Integrale.
- **Il mio Panino**, 2 panini morbidissimi monoporzione "APRI e GUSTA". Disponibile in due varianti di gusto: Classico e Integrale.
- **PanBauletto**, nuova ricetta con pasta madre per una fetta ancora più spessa, profumata e soffice. Disponibile in due varianti di gusto: Classico e Integrale.



Scopri tutti
i prodotti
e le ricette su
www.nutrifree.it



NUTRI
FREE

Trovi Nutrifree nei negozi specializzati, nelle farmacie e nei migliori supermercati d'Italia.



21

Pudding ai mirtilli

Amalgama 120 g di pane integrale a pezzetti con 0,5 dl di latte, 4 cucchiai di miele, 2 uova sbattute e un pizzico di cannella e di vanillina. Trasferisci il composto in uno stampo di 18 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata, strizzata e unta con burro fuso. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare il pudding e completa la superficie con 1 vasetto di yogurt greco e 250 g di mirtilli lavati e asciugati. Per 6 persone.

22

Friselle con le alici

Immergi 4 friselle in una ciotola con acqua a temperatura ambiente per qualche istante. Spella 1 cetriolo, taglialo a metà nel senso della lunghezza ed elimina i semi; affettalo finemente. Distribuiscilo sulle friselle e completa con 8 alici marinate pronte, 10 pomodorini a spicchi e 40 g di capperi dissalati. Insaporisci con poco sale, peperoncino e origano e condisci con un filo d'olio e poco aceto. Per 4 persone.



23

Sformatini alla cipolla

Taglia 2 cipolle rosse a metà e cuocile al vapore. Sciogli 40 g di burro con 40 g di zucchero e versa il caramello ottenuto in 4 stampini; sistema al centro di ciascuno 1/2 cipolla. Mescola 250 g di pane (ammorbidito in acqua e strizzato) con 50 g di robiola, 1 uovo, sale e pepe. Distribuisci il composto sulle cipolle e compatta. Cuoci in forno a 160° per 25 minuti; rovescia e servi. Per 4 persone.

24

Baguette hasselback

Taglia 1 baguette a fettine di 1/2 cm senza separarle dalla base. Farcisci gli spazi fra una fettina e l'altra con verdure grigliate, scaglie di grana padano, fettine di fontina e salumi a piacere. Avvolgi la baguette in alluminio e mettila in forno già caldo a 180° per 5 minuti. Per 4 persone.

25

Rotolini in bianco

Appiattisci con il matterello 2 grandi fette di pane per tramezzini. Spalmale con maionese allo yogurt, disponi sopra strisce di mozzarella in rotolo in misura e arrotola nel senso della larghezza. Avvolgi in pellicola e metti in frigo per 1 ora. Taglia a rondelle e servi. Per 4 persone.

26

Involtini croccanti

Mescola 100 g di pangrattato giapponese (panko) con 1 spicchio d'aglio tritato con rosmarino, sale e pepe. Passa 400 g di fettine di magatello di manzo nel mix e chiudile a involtino. Mettile sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio e cuoci in forno a 220° per 15 minuti. Per 4 persone.

27

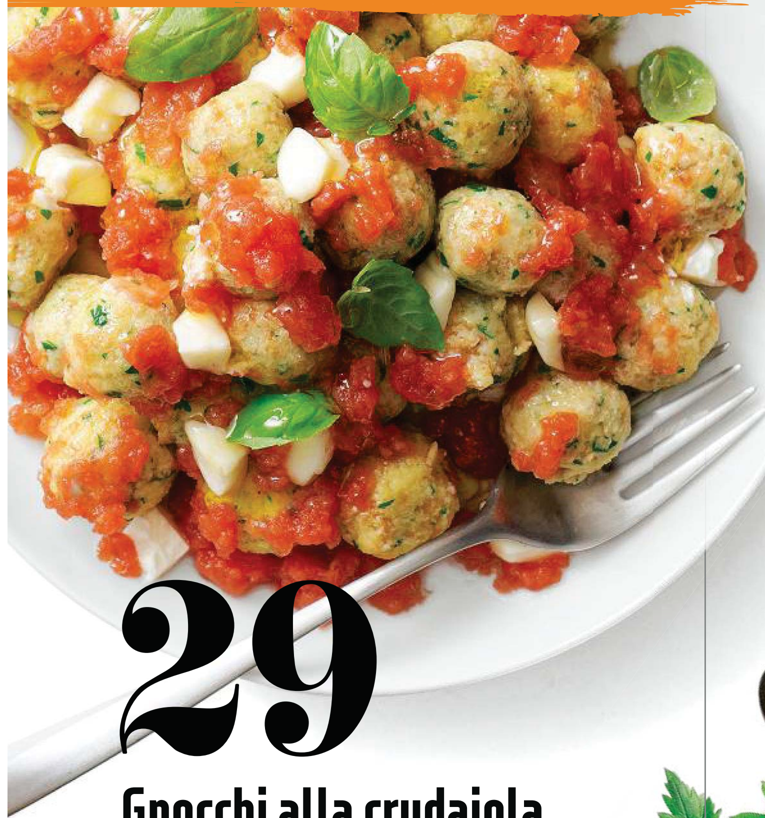
Terrina di pesce

Alterna in uno stampo da terrina tanti strati di pancarré privato della crosta, poco yogurt greco, ciuffi di finocchietto selvatico e 200 g di fettine di salmone, tonno e pesce spada affumicati. Premi con le mani, disponi sopra un peso e metti in frigo per un paio d'ore. Sforma la terrina e servila a fette. Per 4 persone.

28

Pain perdu fritto con frutta

Taglia 1 baguette leggermente rafferma a fette di 2-3 cm. Immergile in 2 uova sbattute con 0,5 dl di latte 2 cucchiai di zucchero e poca cannella. Friggile in abbondante olio di semi di arachidi e servile subito con frutta a dadini (albicocche, pesche, melone, frutti di bosco, fichi a spicchi). Per 4 persone.



29

Gnocchi alla crudaiola

Preparazione
30 minuti

Cottura
10 minuti

Dosi per
4 persone

200 g di pane raffermo - 1,5 dl di latte - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 ciuffi di basilico - 1 uovo - 40 g di grana padano grattugiato - 100 g di farina + quella per la spianatoia - 4 pomodori ramati - 1 mozzarella - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Taglia il pane a dadini, mettili in una ciotola, versa il latte e lascia riposare per 30 minuti. Trita le foglie del prezzemolo e metà di quelle del basilico e unisci il mix al pane. Amalgama l'uovo sbattuto, sale, pepe e il grana padano, incorporando la farina poca alla volta, in modo da ottenere un composto umido.
Forma con l'impasto tante palline della dimensione di una nocciola, ruotandole sulla spianatoia infarinata. Trasferisci man mano gli gnocchetti ottenuti su vassoi foderati con carta da forno.
Scotta i pomodori in acqua bollente, sgocciolali, spellali, elimina i semi e tritali. Mettili in un colino, salali e lasciali sgocciolare per 20 minuti. Condiscili in una ciotola con l'aglio tritato, il basilico rimasto spezzettato e 4-5 cucchiai di olio. Lessa gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali direttamente nella ciotola con il sugo e completa con la mozzarella a dadini. Mescola e servi.

30

Skordalia e salsa di pomodori secchi

Lessa 2 patate, spellale e passale allo schiacciapatate. Cuoci per 20 minuti 4 spicchi d'aglio in 2 dl di latte, sgocciolali e frullali nel mixer, versando una quantità di olio sufficiente a ottenere una cremina ben emulsionata. Amalgama alla cremina le patate, 100 g di mollica sbriciolata e inumidita con poco succo di limone, sale e pepe. Se desideri una salsa ancora più saporita, aggiungi alla skordalia 50 g di pomodori secchi frullati, 1 cucchiaino di paprika dolce, 50 g di gherigli di noci spezzettati e poca menta fresca a listarelle. Servi la skordalia a piacere con pesce alla griglia o lessato oppure con un'insalata di barbabietole rosse a julienne o semplicemente con pane e olive greche. Per 4 persone.



31

Panzanella croccante

Taglia a cubetti 8 fette di pane toscano leggermente raffermo e tostali in forno con olio, sale e pepe. Mettili in una ciotola e aggiungi 4 falde di peperone a pezzetti, 16 acciughe sott'olio, peperoncino, un filo d'olio, poco aceto bianco, 10 foglie di basilico e un pizzico di sale. Mescola e lascia riposare in frigo per 20 minuti. Per 4 persone.





ALDI sopra della convenienza, voglio il meglio della natura



BIO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

L'Olio Extravergine di Oliva è una delle specialità italiane più amate nel mondo. Natura Felice firma un extravergine prodotto in Italia da agricolture biologiche, adatto alla preparazione di ricette gustose e ricche di freschezza. Dal gusto fruttato di oliva verde matura, è adatto sia per cottura che a crudo.



Gusto e qualità bio: ecco il negozio dove fare la spesa!

ALDI ha selezionato per te prodotti che offrono un'esperienza di acquisto di grande soddisfazione. Un esempio è la linea **Natura Felice** da agricoltura biologica. Acquistare bio significa fare una scelta consapevole per il proprio benessere, per contribuire a preservare l'ecosistema e incentivare tecniche agricole che rispettano la biodiversità e la fertilità naturale del terreno. La salute si costruisce a tavola e in **Natura Felice** trovi anche uova, latte, pasta, verdura e frutta. Tutto esclusivamente bio e senza oli tropicali, con un occhio speciale per la dieta vegana. I prodotti ALDI sono pensati per rispondere alle diverse esigenze senza rinunciare al gusto e hanno superato accurati controlli di qualità.

ALDI è in Italia dal 2018 e fa parte di un Gruppo con circa 6.000 punti vendita in 11 Paesi.





La tua spesa

aldi.it


ALDI Italia


@aldi_italia


ALDI Italia

DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

Pronti si parte!



"Allacciate il grembiule", il blog di Luisa, in realtà ha decollato da tempo, offrendo tantissime ricette gustose, facili e salvatempo, poi una trasmissione dedicata, un libro...

Frittata di zucchine a strati

Preparazione **15 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di zucchine - 5 uova - 70 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 ciuffo di basilico fresco - 150 g di prosciutto cotto a fettine - 150 g di scamorza dolce - 1 cucchiaio di latte - pangrattato - sale - pepe

Lava e spunta le zucchine. Con un pelapatate o una mandolina, affettale sottilmente nel senso della lunghezza; scalda una griglia o una piasta e grigliale. Affetta la scamorza sottilmente. Riunisci in una ciotola le uova, il parmigiano, il basilico lavato, asciugato e tritato finemente, 1 pizzico di sale e pepe e il latte e sbatti bene il tutto con la frusta a mano. **Rivesti con carta da forno** bagnata e strizzata sia il fondo sia i bordi di una tortiera o una pirofila rotonda, lasciandola sbordare leggermente. Disponi sul fondo della tortiera uno strato uniforme di zucchine grigliate e versaci sopra parte del composto di uova. **Fai seguire uno strato** di fette di prosciutto cotto e di scamorza, copri anch'esso con parte del composto di uova. Forma un altro strato di zucchine e ripeti le varie operazioni, continuando così fino a che avrai terminato gli ingredienti. Termina con le zucchine e versaci sopra il composto di uova rimasto, spolverizza la frittata con il pangrattato e inforna la teglia per 40 minuti a 180°.





Luisa

FOOD BLOGGER per caso

Studi di grafica pubblicitaria e disegno industriale, matrimonio, figlia all'asilo... Luisa si ritrova del tempo, una grande cucina, pentole e padelle e...il fedele grembiule! La curiosità la spinge a provare le ricette di mamma e delle nonne, a chiedere consigli al papà (sul pesce) e al nonno, comincia a scambiare ricette con le altre mamme. Sebbene nato in sordina, il suo blog **Allacciate il grembiule** (https://blog.giallozafferano.it/allacciateilgrembiule/grembiule-per) è oggi un successo, affiancato da un programma su TeleNord, da un libro, un nuovo laboratorio...



DELIZIOSE E RIFRESCANTI
LE ZUCCHINE

Povere di sodio e calorie e ricche di fibra e acqua, sono facilmente digeribili. Sceglile sode e croccanti, con la buccia di colore brillante e controllando le estremità, che devono essere turgide e non cedevoli. Per questa ricetta l'ideale è usarne di medie dimensioni. In frigorifero durano per 3-4 giorni; se sono confezionate, apri la confezione per evitare che all'interno si formi umidità.



FOTO SONIA FEDRIZZI

1



2



3



antipasti CON LA CAPONATA

LA CREATIVITÀ GASTRONOMICA DEI NOSTRI CAPISQUADRA NON HA LIMITI. E PER CELEBRARE FERRAGOSTO, LA FESTA DI MEZZA ESTATE, HANNO REINTERPRETATO UN GRANDE CLASSICO SICILIANO IN TRE SFIZIOSE VARIANTI DA ASSAGGIARE ALL'ARIA APERTA. VOTATE, VOTATE, VOTATE

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

La sfida dello scorso numero, dedicata ai fiori di zucca, è stata vinta da Aurora

1 Bicchierini con tonno fresco e tzatziki

"Ogni tanto anche a casa Manu Cook&Rock si predilige l'eleganza. Ho provato a unire una umile e saporita caponata con il tonno fresco, profumato al limone. Troppo chic? Ma no, assaggiate e vedrete!"

la ricetta veloce di **Manuel**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2 Millefoglie di pane guttiau

"La caponata, sontuoso tripudio di verdure in agrodolce, è vanto della cucina siciliana. Il pane guttiau, più schivo, arriva da un'altra isola altrettanto splendida, chiamata Sardegna. Si incontreranno e sarà un amore da mille e una foglia".

la ricetta vegetariana di **Aurora**



3 'mpanate ripiene

"Maria Elena mi ha gentilmente regalato la sua ricetta delle 'mpanate ripiene di caponata. Io e Carlotta, gustandone un paio, siamo ritornati bimbi in un baleno!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



1 la ricetta di Manuel

Bicchierini di caponata con tonno e tzatziki

Per 4 persone
100 g di melanzane - 100 g di cipollotto di Tropea - 40 g di sedano - 60 g di olive verdi denocciolate - 5 g di capperi sotto sale - 2 spicchi d'aglio - 150 g di pomodori datterini - aceto di mele - zucchero di canna - 250 g di tzatziki - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero
Per il tonno: 240 g di tonno fresco - 1 limone non trattato - sale in fiocchi

Friggi le melanzane tagliate a tocchetti in padella con 30 g d'olio per 5 minuti. Sgocciolale su carta da cucina e tienile da parte. Nella stessa padella fai dorare l'aglio spellato, il cipollotto tagliato fine e i pomodori datterini tagliati a metà.
Unisci un cucchiaino di sale, uno di zucchero di canna, uno di pepe nero e sfuma con 2 cucchiai di aceto di mele. Prosegui la cottura per 5 minuti, togli l'aglio, dissala i capperi sotto acqua corrente e aggiungili in padella con le olive. Cuoci per altri 5 minuti, spegni e aggiungi il sedano tagliato a rondelle. Lascia intiepidire.
Taglia il tonno a cubetti e condiscili con la scorza grattugiata del limone e un cucchiaino di sale in fiocchi. Ora puoi comporre i bicchierini: distribuisci la caponata sul fondo, aggiungi la dadolata di tonno e completa con un ciuffo di tzatziki.



2 la ricetta di Aurora

Millefoglie di caponata

Per 4 persone
600 g di melanzane - 200 g di sedano - 120 g di cipolle bianche - 200 g di pomodori ramati - 130 g di olive verdi denocciolate - 40 g di capperi dissalati - 30 g di pinoli tostati - 12 fogli di pane guttiau - 80 g di ricotta salata - basilico - olio extravergine d'oliva
Per la salsa agrodolce: 50 g di aceto di vino bianco - 40 g di concentrato di pomodoro - 40 g di zucchero semolato

Affetta finemente le cipolle, taglia a tocchetti il sedano e a pezzettoni i pomodori. In un tegame fai ammorbidire la cipolla con l'olio, unisci il sedano, lascialo rosolare, poi aggiungi capperi, olive e pinoli. Completa con i pomodori, mescola, copri con il coperchio e cuoci per 10-15 minuti.
Intanto emulsiona l'aceto con il concentrato di pomodoro e lo zucchero, finché avrai ottenuto una salsa liscia. Sfuma le verdure con la salsa e tienine poca da parte per l'impiattamento; mescola bene, aggiungi il basilico e togli dal fuoco. Fai riposare in frigo per una notte.
Taglia le melanzane a fette di 1/2 cm e friggile in abbondante olio. Scolale e salale leggermente. Sul fondo del piatto adagia un foglio di pane guttiau, due cucchiai di caponata, qualche melanzana fritta, della ricotta salata a scaglie e basilico. Ripeti gli strati e completa con la salsa agrodolce.

Vota la tua ricetta preferita

Quale caponata preferisci?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it



3 la ricetta di Giovanni

'mpanate ripiene di caponata

Per 4 persone
1 kg di melanzane - 400 g di sedano - 250 g di cipolle bianche - 300 g di pomodori ramati - 200 g di olive verdi denocciolate - 50 g di capperi dissalati - 50 g di pinoli tostati - 60 g di zucchero - 60 g di aceto di vino bianco - 50 g di concentrato di pomodoro - basilico - olio extravergine d'oliva - sale
Per la sfoglia: 1 kg di semola di grano duro - 15 g di lievito di birra fresco - olio extravergine d'oliva - sale

Friggi le melanzane tagliate a tocchetti in un tegame con l'olio. Sgocciolale su carta da cucina e tienile da parte. In un altro tegame cuoci per 20 minuti le cipolle tagliate a fettine sottili, il sedano ridotto a rondelle e i pomodori tagliuzzati; unisci i capperi, le olive e i pinoli. Infine regola di sale e aggiungi l'aceto, il concentrato di pomodoro, lo zucchero e qualche foglia di basilico. Fai riposare in frigo per una notte.
In una ciotola impasta la semola con il lievito sbriciolato e 500 g d'acqua fredda; aggiungi 15 g di sale, 50 g d'olio e, quando il composto sarà omogeneo, trasferiscilo sul piano. Lavoralo per qualche minuto, avvolgilo con la pellicola e lascialo lievitare per 3 ore. Poi dividi la pasta in 8 palline e stendile sul piano di lavoro con il matterello, in modo da ottenere 8 dischi spessi 1/2 cm.
Farciscili con la caponata, piegali a metà e chiudili, pizzicando i bordi con le dita. Buca la superficie con i rebbi della forchetta, spennellali con l'olio e trasferiscili nel forno statico già caldo a 200° per circa 30 minuti.

Feedback

Cous Cous **Biovita**

Selezione naturale.



BIOVITA®
alimentazione biologica

Scegliere un supermercato NaturaSì significa essere certi di acquistare cibi biologici e biodinamici, selezionati e certificati. Ma vuol dire anche avere a cuore la salute della terra ed il rispetto delle risorse naturali.

Hai richieste o suggerimenti?
Scrivici su **naturasi.it/contatti** oppure chiamaci allo **045 8918611**

naturasi.it



veloce CON GUSTO

e in più...



Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

"In Andalusia ho assaggiato una tartare di salmone, più dolce della ricciola, insieme a un gazpacho! Non puoi immaginare che perfetto mix di sapori si è creato, un bilanciamento perfetto di sapori acidi, dolci e piccanti. Da provare!"

Tartare di ricciola agli agrumi

In questo periodo dell'anno cucinare può essere molto difficile. Le poche volte che lasciamo Cristian dai nonni, a me e Sara piace coccolarci con pesce crudo e un bicchiere di Prosecco ghiacciato. Quindi, vino in frigo e cominciamo!

Taglia in diagonale 4 fette di **pane**: ne basteranno 70 g per accompagnare stile "scarpetta" la tua tartare. Infornale per 5 minuti a 250° modalità ventilata e si doreranno per bene. Per alcuni puristi, consumare il pesce crudo col pane tostato potrebbe essere un sacrilegio, ma io anche il pane lo mangio col pane! Nel frattempo taglia 150 g di polpa di **mango** a cubetti e versali in un pentolino con il succo di un'**arancia** e di un **lime**. Accendi il fuoco a temperatura media e condisci con un cucchiaino di **sale**, uno di **pepe** nero, uno di **curcuma**, uno di **zucchero di canna** e mezzo di **peperoncino** in polvere. Cuoci per 10 minuti mescolando ogni tanto, poi lascia intiepidire. È il momento di dedicarsi all'attrice protagonista della ricetta, la principessa **ricciola**. Ne serviranno 400 g, abbattuta e sfilettata: battila al coltello fino a ridurla in crema. Condiscila con un pizzico di sale e pepe, un giro d'**olio** e la scorza di 1 **limone**. Già così sarebbe perfetta, ma completiamo il quadro intorno a lei. La salsa al mango tienila sul fondo, la tartare servila con un coppapasta da 7 cm, mentre la fetta di pane appoggiala in un angolo, così sembrerà l'unica posata da usare. Per rifinire ho usato altra scorza di limone, perché profuma, colora, ed enfatizza il sapore di questo fantastico pesce. Per 4 persone.



Anche "al bicchiere"
Per una versione finger food utilizza bicchierini in vetro. Versa la salsa sul fondo, la fresca tartare in mezzo e briciole di pane tostato per la parte croccante.

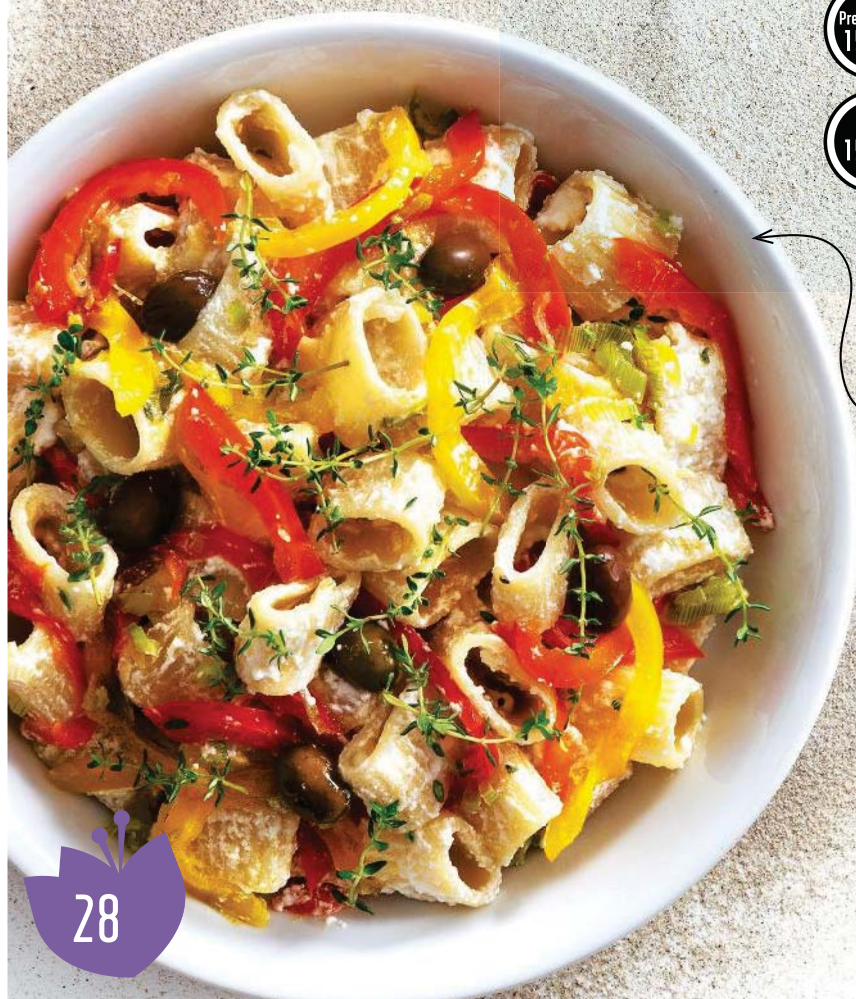
FOTO DI GIANMARCO FOLCOLINI

fresca TAVOLA DA spiaggia

Verdure, pesce, pasta e latticini per tre ricette colorate e saporite. Da preparare in anticipo e gustare al mare, ma anche in gita, sul terrazzo o, perché no, al parco in pausa pranzo

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**





Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Mezze maniche con ricotta

Per 4 persone

400 g di pasta tipo mezze maniche - 300 g di peperoni rossi e gialli - 200 g di ricotta fresca vaccina - 1 cipollotto fresco - 100 g di olive taggiasche - 1 mazzetto di timo (meglio la qualità timo limone) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani

Porta a bollore abbondante acqua in una casseruola a bordi alti, salala, tuffaci la pasta e cuocila al dente secondo le indicazioni della confezione. Passa la pasta scolata sotto il getto di acqua fredda in modo da interromperne la cottura. Scolala bene e condiscila con poco olio in una ciotola.
Lava i peperoni, puliscili e tagliali a metà nel senso della lunghezza, elimina eventuali semi interni e taglia la polpa a listarelle sottili. Versa in una padella 3 cucchiai di olio e il cipollotto pulito e affettato molto finemente: fallo ammorbidire per 2 minuti poi aggiungi i peperoni con qualche foglia di timo e grani di pepe nero e fai insaporire tutto mescolando per 3/5 minuti a fiamma medio-alta. Spegni il fuoco, regola di sale, copri con il coperchio e lascia riposare i peperoni per almeno 10 minuti.
Riunisci nella ciotola della pasta la ricotta scolata, i peperoni cotti e le olive. Mescola , amalgamando beneil tutto. Profuma tutto con le foglie di timo rimaste e, se necessario, aggiungi 1-2 cucchiai di olio. Conserva la pasta condita in un contenitore in frigo fino al momento di consumarla.

Crostini con tapenade di fichi

Per 4 persone

4 fette di pane casereccio alte circa 2 cm - 250 g di stracciatella di bufala - 80 g di fichi secchi - 50 g di olive nere denocciolate tipo Riviera - 1 limone non trattato - 30 g di capperi sott'aceto - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Spennella le fette di pane da ambo i lati con pochissimo olio e falle scaldare per qualche minuto sulla griglia o una piastra, in forno a 190°oppure in una padella antiaderente. Togli le fette di pane dal fuoco, tagliale in due metà e tienile da parte. Metti in una ciotola i fichi con acqua tiepida e lasciali in ammollo per circa 20 minuti; scolali su un telo e tamponali per asciugarli bene. Lava il limone; grattugiane la scorza e tienila da parte. Taglialo a metà e ricavane il succo, poi filtralo.

Taglia a pezzi i fichi e mettili nel bicchiere del mixer con il succo di limone, le foglie del prezzemolo, le olive nere tritate, lo spicchio d'aglio spellato, i capperi scolati, un pizzico di sale e 40 ml d'olio. Frulla il tutto fino a ottenere una crema granulosa tipo tapenade. Mettila in un contenitore e aggiungi ancora olio, la scorza del limone grattugiata e metà dell'erba cipollina tagliata finemente; mescola bene (puoi farla il giorno prima e conservarla in frigo).

Al momento di servire, completa il pane bruschettato con 1 cucchiaio di stracciatella, 1 di tapenade e fili di erba cipollina tagliuzzata.

Spiedini di seppie con panzanella

Per 4 persone

600 g di seppioline bianche pulite - 200 g di pane casereccio raffermo - 200 g di datterini rossi - 50 g di uvetta - 20 g di pinoli - 1 ciuffo di basilico e 1 di menta - olio extravergine d'oliva - curcuma in polvere - sale

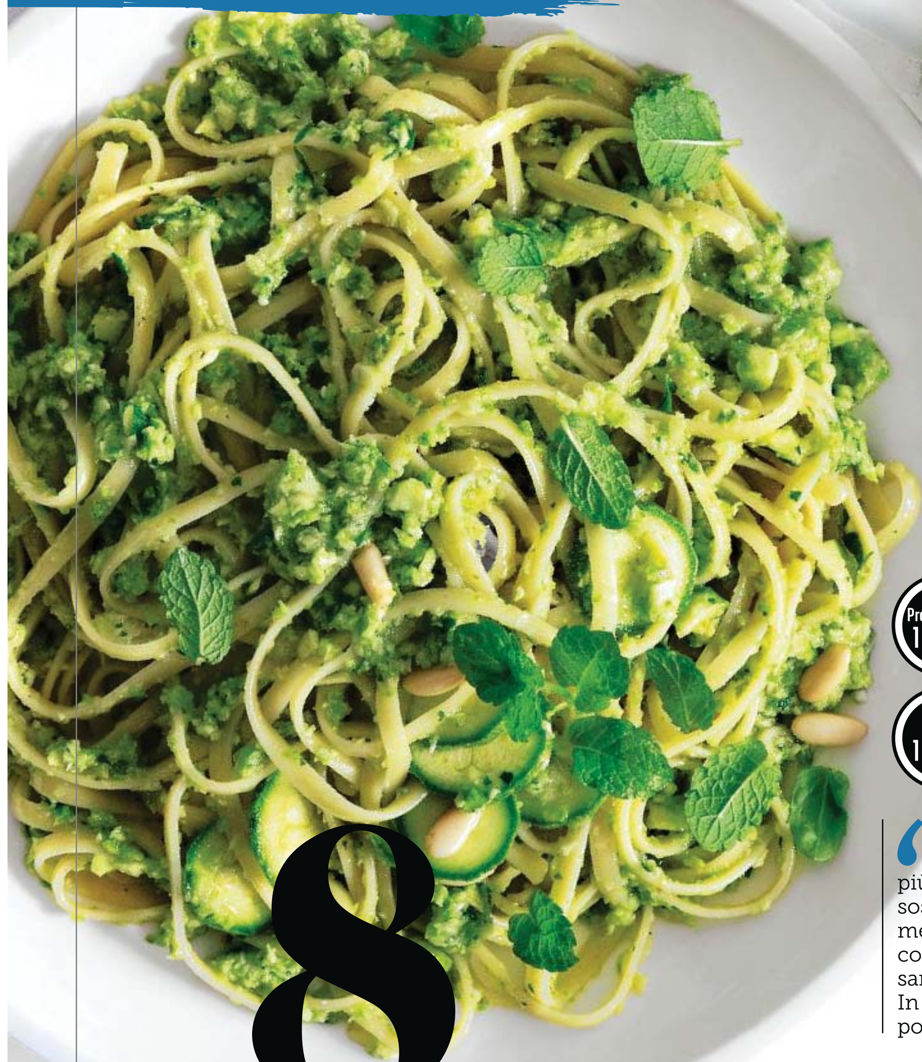
Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Lava sotto il getto di acqua fredda le seppioline, cercando di non staccare la testa dai tentacoli. Porta a bollore in una casseruola abbondante acqua, salala e aggiungi la punta di un cucchiaino di curcuma; fai cuocere le seppioline per circa 10 minuti poi scolale. Intanto fai il ripieno: metti in una ciotola il pane raffermo a pezzi con acqua fredda e fallo ammorbidire; strizzalo bene mettendolo, crosta compresa, in una padella.

Frulla in un mixer i pinoli, l'uvetta e 2 cucchiai di olio. Aggiungi al pane ammorbidito in padella il composto di pinoli e uvetta preparato, insieme alle foglie di menta e basilico tritate finemente. Infine, aggiungi in padella metà dei datterini lavati e tagliati a dadini piccoli. Unisci un filo d'olio e mescola bene il composto, fino ad amalgamare tutti gli elementi del ripieno. Riempi ogni seppiolina di panzanella, con l'aiuto di un cucchiaio.

Infilza su 4 spiedi di legno lunghi le seppioline farcite, alternandole ai datterini rimasti fino a esaurire gli ingredienti. Conserva gli spiedi in frigorifero e servili a temperatura ambiente.



Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

8 pesti per la PASTA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **C. CASSÉ**, RICETTE DI **M. CESARI SARTONI** (6), FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

"Per un sapore più spiccato, sostituisci metà del grana con pecorino sardo stagionato. In questo caso, sala poco il pesto".

Zucchine, menta e pinoli

Per 4 persone
320 g di linguine - 500 g di zucchinette novelle - 60 g di pinoli - 80 g di grana padano grattugiato - 1 grosso spicchio d'aglio - 20 di foglie di menta - 20 foglie di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e asciuga le zucchinette, il basilico e la menta. Spunta le zucchinette, tagliale a pezzetti e frullale con i pinoli e 150 ml di olio.
Aggiugi il formaggio, l'aglio spellato e privato del germe centrale, le foglie di basilico e di menta e ancora un filo di olio. Frulla il tutto versando a filo altro olio fino a ottenere la consistenza desiderata.
Sala, pepa e frulla di nuovo per qualche istante. Lessa la pasta, scolala e condiscila con il pesto.



Melanzane, mandorle e alici

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

320 g di fusilli - 1 melanzana - 50 g di mandorle spellate - 5 filetti di alice in salsa piccante - 50 g di pecorino stagionato - 6 foglie di basilico - 120 ml di olio extravergine d'oliva - sale

Priva la melanzana del picciolo, di metà della buccia, quindi grattugiala grossolanamente. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, unisci la melanzana, salala e cuocila a fuoco basso per 5 minuti per far asciugare il liquido di vegetazione.
Lava e asciuga il basilico e frulla le foglie con la melanzana, le alici con un po' della loro salsa, 50 ml d'olio e 15 ml d'acqua.
Riduci le mandorle in una granella grossolana: mettile tra due fogli di carta da forno e battile leggermente con un pestacarne. Uniscile al pesto insieme al pecorino e frulla ancora versando a filo l'olio rimasto: per raggiungere la consistenza desiderata, puoi aggiungere poca acqua. Lessa i fusilli, scolali e condiscili con il pesto.

Pomodoro e basilico

Per 4 persone
320 g di maccheroni - 500 g di pomodori maturi ma sodi - 80 g di pecorino grattugiato - 50 g di mandorle spellate - 30 g di foglie di basilico - 2 spicchi d'aglio - olio extravergine di oliva - sale, anche grosso - pepe

Lava i pomodori, incidili a croce sul fondo e scottali in acqua bollente. Poi spellali e privali dei semi. Tagliali a pezzetti, salali e lasciali sgocciolare in un colino per 20 minuti in modo che perdano l'acqua di vegetazione. **Spella gli spicchi d'aglio**, lava e asciuga le foglie di basilico e frulla il tutto grossolanamente con un pizzico di sale grosso e versando a filo 1/2 bicchiere circa di olio. **Unisci le mandorle**, il pecorino, i pomodori e una macinata di pepe e frulla brevemente aggiungendo, se necessario, altro olio. Lessa i maccheroni, scolali e condiscili con il pesto.

"Questo pesto siciliano, detto matarocco, spesso si profuma, oltre che con il basilico, anche con origano o prezzemolo".

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

"È bene servire subito questa pasta, prima che si raffreddi: la notevole quantità di mandorle la fa asciugare in fretta. Nel caso, aggiungi olio".

Pistacchi, scorza di arancia e pecorino

Per 4 persone
320 g di caserecce - 8 cucchiai di granella di pistacchi - 1 arancia non trattata - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 1 cucchiaio di pecorino - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava l'arancia, asciugala e preleva la scorza con un rigalimoni. Disponila nel bicchiere del frullatore con il grana, il pecorino, l'aglio spellato, 4 cucchiai di olio, poco sale e pepe. **Frulla il tutto grossolanamente**: se preferisci una consistenza più cremosa, aggiungi un po' d'olio e frulla più a lungo; poi incorpora la granella di pistacchi
Lessa la pasta, scolala e condiscila con il pesto.

consigli utili

SUA MAESTÀ l'olio

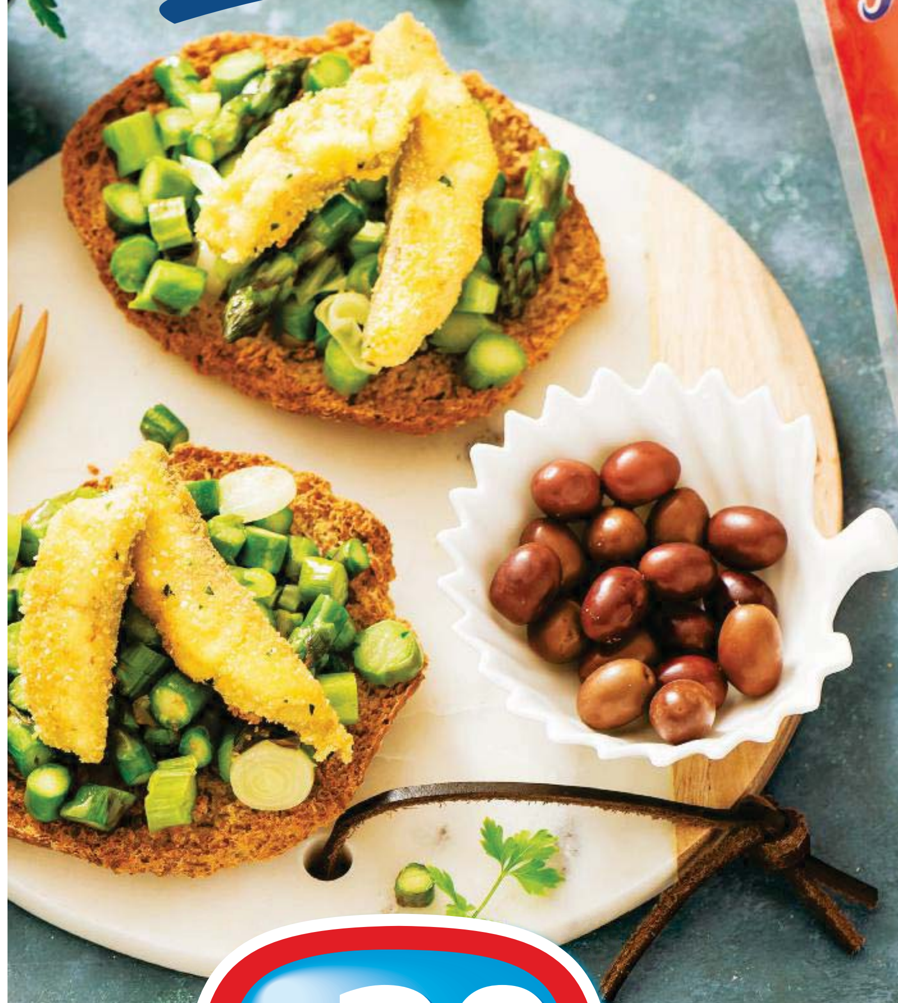
Un buon extravergine è fondamentale per i sughi a crudo. In generale, è bene sceglierlo delicato, come quelli liguri o lacustri, perché non sovrasti l'aroma delle erbe.

7 GIORNI

È il tempo minimo di conservazione del pesto. Se te ne avanza un po', coprilo bene con olio, lascialo decantare 5 minuti e poi mettilo in frigo.

cuciniamoli
CON MENO30

Filetti di Orata





il cuoco di mare

**Direttamente dal mare,
la qualità e il gusto del pesce
sulla tua tavola!**

Luchi Design - Ph. Laura Adani

www.menotrenta.it

seguici su:





Spinaci novelli e ricotta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

400 g di trofie fresche - 150 g di spinaci novelli - 125 g di ricotta - 1 mazzetto di maggiorana - 40 g di gherigli di noce - 4 cucchiai di grana padano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Lava gli spinaci. Scalda 2 cucchiai d'olio con l'aglio spellato e tagliato a metà. Aggiungi gli spinaci senza sgocciolarli troppo (tieni da parte qualche foglia per il decoro finale), salali poco e cuocili con il coperchio per circa 20 secondi. Togli il coperchio e cuocili per altri 20 secondi a fiamma viva mescolando continuamente.
Trita grossolanamente le noci. Preleva gli spinaci sgocciolandoli leggermente e frullali, quindi mescolali in una ciotola con abbondanti foglioline di maggiorana, le noci, la ricotta, il grana, 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale.
Lessa le trofie, scolale, versale nella ciotola con il pesto e mescola bene. Suddividi la pasta nei piatti e completa con gli spinaci tenuti da parte.

Avocado, cipollotti e pomodorini

Per 4 persone
320 g di spaghetti - 1 avocado - 4 pomodorini ciliegia - 2 cipollotti - 1/2 spicchio d'aglio - 30 g di anacardi - 1 manciata di mollica - 1 lime - 1 mazzetto di coriandolo fresco (o prezzemolo) - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

Ricava la polpa dell'avocado e irrorala subito con il succo di lime perché non annerisca.
Lava i pomodorini e dividili a metà.
Lava le foglie del coriandolo (o del prezzemolo) e asciugale. Pulisci i cipollotti, tagliali a pezzetti e sminuzzali a coltello con i pomodorini, l'avocado, l'aglioil coriandolo, gli anacardi e la mollica.
Condisci il trito con abbondante olio, peperoncino e sale. Lessa la pasta, scolala e mescolala con il pesto.



Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.



"Per una consistenza più croccante puoi saltare la mollica in padella prima di tritarla. Oppure frulla tutto per ottenere un pesto cremoso".

un goccio d'acqua

L'acqua della pasta a fine cottura è densa e ricca di amidi: prelevane un poco e mescolala con il pesto; è un ottimo modo per mantecarlo senza aggiungere troppi condimenti.

extravergine SOSTENIBILE

Un extavergine con delicate note di mandorla e carciofo, ideale per condire piatti e sughi a crudo. È italiano al 100% e il primo ad avere la certificazione di sostenibilità CSQA, ovvero un prodotto che rispetta criteri ambientali, sociali, economici e nutrizionali. EVO 100% Italiano Sostenibile Zucchi, da 7,49 a 8,99 € al litro



in VERSIONE delicata

Per spellare i peperoni, si utilizza la fiamma diretta del fornello: in questo modo la pelle si stacca subito e la polpa resta praticamente cruda, come previsto da questi pesti estivi. Se hai difficoltà a digerirla, abbrustolisci i peperoni in forno a 200° per 20 minuti, così cuocerà anche la polpa, risultando molto più leggera. Oltre a questo puoi eliminare il grana (aumentando un poco il sale) e sostituire il caprino con ricotta, meglio se di capra perché è più acidula.

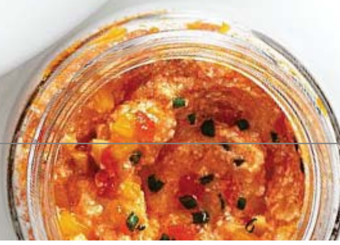
Peperoni, caprino e nocciole

Per 4 persone
320 g di fusilli - 2 peperoni rossi e 2 gialli - 200 g di formaggio caprino - 100 g di nocciole - 50 g di grana padano grattugiato - 1 mazzetto di erba cipollina- 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Infilza i peperoni con una forchetta e abbrustoliscili via via sul fornello. Quindi spellali, puliscili internamente e falli asciugare su carta da cucina. **Tosta le nocciole** in un padellino e poi frullale grossolanamente con i peperoni (tienine da parte qualche pezzetto per il decoro finale), il grana, l'aglio spellato, sale, pepe e un filo di olio. Mescola il pesto con l'erba cipollina tagliuzzata, il caprino e ancora un po' d'olio. **Lessa i fusilli**, sgocciolali, condiscili con il pesto e distribuiscili nei piatti. Decora con i peperoni tenuti da parte ridotti a striscioline.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Per spellare i peperoni facilmente, dopo averli abbrustoliti, chiudili in un sacchetto di carta per 3 minuti: grazie all'umidità, la pelle verrà via subito".





"Se ti piacciono gli aromi intensi, puoi profumare questo pesto mediterraneo sia con aglio a fettine sia con un piccolo cipollotto tritato".



Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

Olive taggiasche, capperi e acciughe

Per 4 persone
320 g di farfalle - 2 pomodori maturi ma sodi - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 2 cucchiai di olive taggiasche denocciolate - 8 acciughe sott'olio - 1 cucchiaio di pinoli - 1 manciata di basilico - 20 g di pecorino - origano - olio extravergine di oliva - sale

Incidi i pomodori a croce sul fondo e scottali per 1 minuto in acqua bollente. Scolali, privali della pelle e dei semi e tagliali a dadini. **Sminuzza grossolanamente** con la mezzaluna i capperi (tienine da parte qualcuno intero), le olive, le acciughe, i pinoli e il basilico lavato e asciugato. **Mescola il pesto** con i pomodori e aggiungi un po' di origano, olio, il pecorino e i capperi tenuti da parte. Lessa le farfalle, scolale e condiscile con il pesto.

FRUIT-À-PORTER

SFILATA DI GUSTO



Fresco Senso presenta ogni stagione la sua collezione di frutta, selezionata e tagliata con cura, pronta ad essere consumata. Innovazione e ricerca di nuovi stili, tipicamente made in Italy. Il modo migliore per gustare la frutta fresca.

FRESCÓSENSO

GARANTITO IN TUTTI I SENSI

LOstudio.it

sangria

Fresca e moderatamente alcolica è la bevanda più gettonata dell'estate. Servila come aperitivo o anche per accompagnare una cena informale

DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Rossa **all'anguria**

Metti la polpa d'anguria a palline e quella frullata in una boule o in una grossa brocca. Sbuccia lo zenzero, sciacqualo, taglialo a fettine molto sottili e aggiungilo all'anguria. Unisci anche 1 arancia e 2 lime non trattati a rondelle e versa il vino. Profuma con foglie di menta e metti in frigo per almeno 1 ora.

1

SCEGLI IL VINO

Per ottenere una buona sangria è essenziale partire dalla bottiglia giusta. Se la prepari con il vino rosso, puoi optare per una qualità leggera come il Lambrusco, il Sangue di Giuda o, se ami i sapori dolci, il Brachetto; oppure per vini più corposi come Shiraz, Bonarda o Merlot. Per i rosé, niente di meglio di un rosato pugliese o di una bottiglia di produzione veneta. Per una sangria bianca, prediligi vini aromatici come il Gewürztraminer, il Vermentino o la Lugana. Tutti devono essere rigorosamente freddi. Sono sconsigliati i vini frizzanti, perché perderebbero le bollicine durante il riposo.

2

AROMATIZZALO COME VUOI

Rossa all'anguria

Elimina la scorza dell'anguria e cerca di togliere tutti i semi possibili. Ricava da metà della polpa tante palline con uno scavino. Disponi il resto della polpa nel mixer e frullala con metà delle foglie di menta. Prosegui come spiegato a sinistra.


1 bottiglia di vino rosso


800 g di anguria


1 ciuffo di menta


2 cm di zenzero

Rosata ai frutti di bosco

Avvolgi la stecca di cannella spezzettata e i chiodi di garofano in una garzina, legala con un pezzo di spago e fissala al manico di una brocca. Versa il vino, aggiungi i frutti di bosco ben lavati e metti in frigo per 1 ora. Prima di servire togli la garzina.


1 bottiglia di vino rosè


1 stecca di cannella


250 g di frutti di bosco


3-4 chiodi di garofano

Bianca con frutta estiva

Taglia a metà pesche e albicocche, elimina i noccioli e taglia la frutta a spicchi. Elimina i semi del melone con un cucchiaio, taglialo a fette, togli le scorze e riduci la polpa a dadini. Metti tutto in una brocca, versa il vino e lascia riposare per 1 ora.


1 bottiglia di vino bianco


2 pesche bianche


1/2 melone piccolo


4 albicocche

3

COME SERVIRLA

Prepara la sangria in capienti boule o brocche di vetro e disponi i contenitori in frigorifero per almeno 1 ora, in modo che frutta e aromi si diffondano nel vino. Se preferisci sangrie più leggere, puoi miscelare, prima di servire, 1 bicchiere di gazzosa. Se invece la preferisci più decisa, unisci al momento della preparazione anche 1 bicchierino di liquore, come Cognac, brandy, gin, vodka. Servi la sangria in grandi bicchieri, usando un mestolino, in modo da raccogliere anche la frutta. E non dimenticare di fornire ai tuoi ospiti cannucce per bere il vino e forchettine per gustare la frutta. Servila con antipastini leggeri, meglio se a base di pesce e formaggi.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

mais in scatola

Insaporisce e colora le insalatone estive, dà un tocco speciale a riso e pasta freddi, ma può diventare anche protagonista di vellutate e dessert. Insomma, il mais in scatola non manca di risorse, tra le quali non va dimenticata la **praticità**: basta aprire il barattolo, scolare e servire (o mettere in pentola). A differenza di quello usato per produrre la farina gialla, il mais destinato a essere commercializzato in scatola appartiene a **varietà particolarmente croccanti e zuccherine dette "supersweet"**. Una volta sgranati e selezionati, i chicchi sono lavati e quindi confezionati in barattoli di metallo o di vetro con l'aggiunta di acqua, sale e (in alcuni casi) zucchero. Le confezioni vengono chiuse sotto vuoto e passate alla camera di sterilizzazione; quest'ultima fase, detta **cottura a vapore**, conferisce al mais la sua caratteristica consistenza tenera e soda e lo rende pronto per essere consumato.

RICONOSCERE LA QUALITÀ
I chicchi di mais in scatola devono essere grandi, di dimensione uniforme e di colore giallo intenso e brillante. Subito dopo l'apertura della confezione si deve percepire il profumo tipico del mais. All'assaggio, sono indice di qualità la prevalenza del gusto zuccherino e la croccantezza dei chicchi; questi ultimi, inoltre, non devono rilasciare troppo liquido, mentre la pellicina di cui sono rivestiti deve essere tenera.



Ricco di vitamine B
Il mais in scatola, come fresco, è ricco di vitamine del gruppo B, ferro, fosforo e selenio. 100 g di prodotto sgocciolato forniscono circa 75 calorie.



SE C'È ZUCCHERO aggiunto

L'impiego di mais "supersweet" permette di ridurre o eliminare l'aggiunta di zucchero al liquido di governo. È comunque bene leggere l'elenco degli ingredienti e, nel caso in cui lo zucchero fosse presente, conviene eliminarne almeno una parte sciacquando i chicchi prima di consumarli; questo permette di ridurre anche il sale che, in 100 g di prodotto, può arrivare fino al 10% della dose giornaliera consigliata.

PRENDI NOTA
GUSTO ITALIANO

Croccante, naturalmente dolce, senza zuccheri aggiunti e conservanti, il "Mais italiano cotto a vapore" di Valfrutta assicura gusto e leggerezza. La materia prima utilizzata viene coltivato nei terreni degli agricoltori soci di Valfrutta in zone particolarmente vocate di Emilia Romagna, Lombardia e Veneto. Il cluster con tre lattine da 160 g costa 2,59 euro.





Empanadas al forno

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **1 ora e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di carne di maiale macinata - 200 g di farina 00 - 1 peperone verde - 10 olive verdi denocciolate - 1 piccola cipolla - 50 g di mais in scatola sgocciolato - cumino in polvere - peperoncino piccante in polvere - olio extravergine d'oliva - brodo vegetale - sale







Versa la farina sul piano di lavoro e forma una fontana al centro; versa nell'incavo così ottenuto 2 cucchiai d'olio, 1 dl di acqua frizzante e 1 pizzico di sale. Amalgama gli ingredienti e poi lavorali in modo da ottenere un impasto liscio e morbido; avvolgilo nella pellicola e fallo riposare per almeno 30 minuti.

Fai rosolare la cipolla tritata in una padella con poco olio. Unisci la carne, rosola ancora per 2 minuti, insaporisci con un pizzico di cumino e uno di peperoncino e fai cuocere per 40 minuti, irrorando con il brodo. Aggiungi il peperone a dadini e prosegui la cottura per 15 minuti. Unisci il mais e le olive a pezzetti. Poi sala, spegni e fai raffreddare.

Stendi la pasta in una sfoglia sottile e ricava tanti dischi di circa 8 cm di diametro. Suddividi il ragù preparato al centro dei dischi e chiudi le empanadas a mezzaluna pizzicando i bordi con le dita; poi mettile sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e infornale a 180° per 30 minuti. Toglile dal forno e servile calde o tiepide.

la ricetta in più

Crema alla curcuma

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 35 minuti

650 g di mais in scatola sgocciolato - 200 g di patate - 1 cipolla bionda - 1 cucchiaino di curcuma - 1 litro di brodo vegetale - 2 dl di latte - 150 g di fagiolini - 2 fette di bacon - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla, tritala e falla stufare in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Unisci la curcuma, 600 g di mais e le patate sbucciate e tagliate a dadini. Fai insaporire per qualche istante, poi versa il brodo bollente e il latte caldo, copri e fai cuocere la zuppa per circa 20 minuti. Intanto, tosta il bacon senza grassi in un padella per 1-2 minuti e tienilo da parte. **Monda i fagiolini,** spuntali e falli cuocere per circa 5-6 minuti in acqua salata bollente; quindi scolali e tienili da parte. **Togli la casseruola** dal fuoco, frulla la zuppa fino a ottenere una crema liscia e regola di sale. Distribuisci la crema nelle ciotoline, completa con i fagiolini, il mais rimasto, il bacon tostato spezzettato, le foglie di prezzemolo e servila tiepida.



DI **MANUELA SORESSI**

QUANDO IL PESCE È "responsabile"

Sugli scaffali Eurospin tanti prodotti dal mare rispettosi degli ecosistemi acquatici: piccola guida ai bollini che ne certificano pratiche di pesca e di produzione trasparenti

Agli italiani il pesce piace, eccome. Tra fresco, surgelato e in scatola, con oltre 28 kg annui pro capite siamo i maggiori consumatori dell'Unione Europea. Un record che migliora, dato che gli **acquisti di pesce in Italia continuano ad aumentare**: è un trend che mette d'accordo gusto e salute, visto che i prodotti ittici sono protagonisti di tante ottime ricette oltre che un alimento pregiato sul piano nutrizionale perché ricchi di proteine, minerali, oligoelementi e benefici acidi grassi Omega 3. Se l'aumento dei consumi ittici fa bene alla nostra alimentazione, rappresenta però una minaccia per mari e oceani, che rischiano di impoverirsi; per tutelarne la ricchezza ci vogliono una **pesca responsabile e un consumo consapevole**.

Molto si sta facendo per la sostenibilità dei prodotti ittici: la Fao ha raccolto le linee-guida per una corretta gestione di pesca e acquacoltura in un "Codice di condotta per una pesca responsabile", che coinvolge tutti gli operatori della filiera ittica: dai pescatori ai trasformatori ai distributori, tutti devono fare la loro parte. Anche i retailer - perché nel selezionare quali prodotti da offrire nei loro punti vendita devono valutarne anche i requisiti ambientali. Come fa Eurospin, che nell'assortimento di prodotti ittici privilegia quelli provenienti da **filiere attente alla tutela dell'ambiente marino** e certificati come ottenuti in modo sostenibile.

Sono certificazioni importanti perché attestano che il pesce è stato pescato in stock non sovrasfruttati, utilizzando tecniche e strumenti selettivi che non impattano sui mari, oppure che è stato allevato rispettando l'ambiente, la biodiversità e il benessere animale. Scegliendo prodotti che esibiscono tali certificazioni, i consumatori contribuiscono alla salvaguardia del patrimonio ittico e dei mari. Riconoscere i prodotti ittici "sostenibili" è facile, perché sulle etichette sono visibili i "bollini" delle certificazioni.

Da Eurospin se ne trovano tre diversi. Il primo è **MSC – Pesca sostenibile certificata**, con la sagoma di un pesce su fondo blu. Si trova, per esempio, sui fishburger, sui filetti di salmone surgelati e su quelli di merluzzo gratinati: garantisce il rispetto degli ambienti marini nel lungo periodo, perché valuta la sostenibilità della pesca secondo tre principi (salute dello stock, impatto sull'ecosistema, efficace gestione di pesca). Certifica la filiera, tracciando i prodotti dal mare al piatto.

La seconda certificazione è **Friend of the Sea**, accompagnata da un bollino tondo, con una barchetta bianca su fondo blu avvolti da un cerchio rosso: certifica alimenti ottenuti da pesca o da acquacoltura sostenibile, nel rispetto delle linee-guida stilate dalla Fao.

Il terzo bollino che fa mostra di sé sui prodotti ittici Eurospin è quello della certificazione **Dolphin Safe**: se ne possono fregiare solo i prodotti ittici (in particolare il tonno) pescati in modo da non danneggiare i delfini o mettere in pericolo la vita di questi intelligenti mammiferi marini.

INFO preziose

Le certificazioni dicono al consumatore che quel pesce è stato pescato in stock non sovrasfruttati, utilizzando strumentazioni non impattanti sull'ambiente e molto selettive, o che l'allevamento si impegna a rispettare la biodiversità, le condizioni igieniche dei pesci o dei frutti di mare; significano anche eque condizioni di lavoro per gli impiegati. In sostanza, dovrebbero garantire prodotti altamente sostenibili sotto più punti di vista. Le troviamo soprattutto nei prodotti sugli scaffali della grande distribuzione, nel pesce conservato in scatola o in barattolo come il tonno, lo sgombro, le vongole, il salmone, le sardine, ma anche nei pesci surgelati, in quelli utilizzati per preparare i sughi pronti o ancora quelli usati per confezionare il cibo per gli animali domestici.











CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC,GENUINO COME LA SUA CUCINA

Torta fredda al gelo di mellone

Niente, in Italia dobbiamo farcene tutti una ragione: noi del Sud abbiamo un modo tutto diverso di parlare. Un esempio? Anguria, cantalupo, d'inverno e retato sono tutte varietà di melone, anzi mellone! E i miei amici siciliani hanno inventato un dessert semplicissimo chiamato gelo di mellone (gelo di anguria) con cui ricoprirò la mia torta fredda estiva che ti farà dimenticare il forno!

Frulla 240 g di **biscotti tipo digestive**, mescolali con 160 g di **burro** fuso e versa in uno stampo da 24 cm rivestito di carta forno. Livella con il dorso del cucchiaio e passa alla crema. Scalda, senza portare a bollore, 150 g di **yogurt** poi aggiungi 14 g di **gelatina** in fogli lasciata in ammollo per 10 minuti in acqua. Mescola e unisci 450 g di **formaggio fresco** spalmabile a temperatura ambiente. Infine incorpora 300 g di **panna** semimontata con 50 g di **zucchero a velo**. Incorpora delicatamente 40 g di gocce di **cioccolato** e trasferisci nello stampo, poi livella la superficie e fai riposare in frigo per un'ora. Sulla superficie rassodata versa il **gelo di mellone** (vedi ricetta a lato) freddo, livella di nuovo e guarnisci con altri 10 g di gocce di cioccolato. Ancora 3 ore di riposo in frigo e poi potrai sformare il dolce e guarnire il bordo con foglie di **menta** leggermente sovrapposte.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

e in più...

Un tocco croccante
Invece della menta puoi guarnire con della granella di pistacchi, però ricordati di tostare sempre la frutta secca prima di usarla.

"Per il gelo di mellone frulla la polpa d'anguria, filtra il succo e ricavane 500 g. Versa in un pentolino con 35 g di amido di mais, 25 g di zucchero e 1 punta di cannella. Mescola con la frusta e cuoci come una crema pasticcera, poi fai raffreddare mescolando ogni tanto, così eviterai che si crei la pellicina".





Maccheroni allo scoglio con salsa

Ghiotto primo di mare
Realizzato con i tipici spaghetti a sezione quadrata della cucina abruzzese, chiamati "alla chitarra" perché realizzati con l'omonimo telaio di legno rettangolare con corde metalliche. Queste, quando tagliano la sfoglia, emettono un suono che ricorda appunto quello dello strumento.
In questa ricetta, la pasta incontra vongole, cozze, gamberi e scampi, con un risultato eccellente per sapore e colore, reso speciale dalla gustosa salsa di pane.



pranzo di FERRAGOSTO

Un'esplosione di colori e sapori per celebrare degnamente il classico appuntamento dell'estate: tanta verdura e frutta di stagione per tre piatti eleganti che lasceranno gli ospiti a bocca... piena

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

Parmigiana di zucchine ai fiori

Un trionfo di mediterraneo
Colorate verdure di stagione abbinate a mozzarella freschissima per questa variante della ricetta tradizionale. Leggera e delicata, è super gustosa grazie alla bufala e alle mandorle. Se vuoi prepararla la sera prima, sostituisci la bufala con la stessa quantità di crescenza. Componi la parmigiana come da ricetta, copri la teglia con pellicola e mettila in frigo, poi lasciala a temperatura ambiente per 15 minuti prima di infornarla.

Parfait di mandorle e fichi

Delizia semifredda d'Oltralpe
Letteralmente "il perfetto", il parfait è un elegante semifreddo di tradizione francese, solitamente realizzato con una base di panna montata alla quale vengono aggiunti vari ingredienti, come frutta, aromi, cioccolato, etc. L'alternanza di cremosità e compattezza lo rende particolarmente goloso e adatto alle giornate calde.

organizza IL TUO tempo

5 ore prima

Fai il parfait

Della frutta, pulisci e taglia solo i fichi. Prepara la base del dolce: componi il parfait nello stampo e mettilo in freezer a rassodare per 4 ore.

3 ore prima

Prepara i frutti di mare

Pulisci le cozze e metti a spurgare le vongole in una bacinella con acqua salata per 2 ore, poi sciacquale sotto il getto di acqua fredda corrente. Pulisci i crostacei e tienili al fresco. Componi la parmigiana nella pirofila.

1 1/2 ora prima

Le ultime operazioni

Informa la parmigiana. Intanto, prepara il sugo per la pasta secondo la ricetta. Fai la salsa di pane e cuoci la pasta. Togli la parmigiana dal forno, pulisci la frutta per il dolce e condisci la pasta.

Gira pagina e trovi le ricette complete

La salsa di pane

Sbriciola grossolanamente il pane e fallo rosolare in un tegame con un filo di olio e l'aglio tritato finemente con poco prezzemolo; condisci con sale e pepe. Diluisci il composto con un po' di brodo di pesce caldo e continua a cuocere dolcemente fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

Maccheroni allo scoglio con salsa

Per 4 persone

320 g di maccheroni alla chitarra - 300 g di gamberi - 4 gamberoni - 400 g di cozze - 400 g di vongole veraci - 300 g di calamari spillo - 300 g di pescatrice - 200 g di pomodorini ciliegia - 2 spicchi di aglio - prezzemolo - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale
Per la salsa: 150 g di pane raffermo - brodo di pesce - 1 spicchio d'aglio - prezzemolo - sale - pepe

Preparazione 45 min.

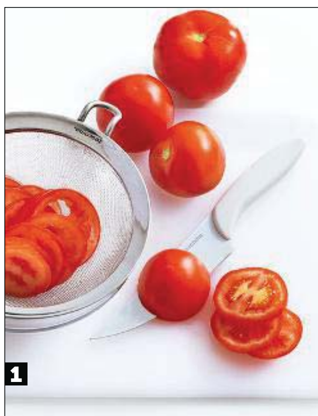
Cottura 20 min.

1 Lascia spurgare le vongole per 2 ore in acqua salata, poi sciacquale bene in acqua corrente e falle scolare. Lava accuratamente le cozze, spazzolandole il guscio e privandole del bisso (il filamento che fuoriesce). Sguscia tutti i crostacei, elimina il filetto nero sul dorso e conserva le teste. Schiaccia gli spicchi di aglio e falli rosolare in una padella capiente con poco olio per 2-3 minuti, unisci le teste dei crostacei (schiacciale con il pestacarne senza romperle) e aggiungi una spruzzata di vino. Non appena questo inizierà a evaporare, abbassa il fuoco, elimina le teste e l'aglio con un mestolo forato e aggiungi in padella la pescatrice tagliata a tocchetti. Fai rosolare tutto per qualche minuto, unisci i calamari sciacquati e sfuma con poco vino. Copri e cuoci il pesce a fuoco dolce per 5 minuti.
2 Taglia a pezzetti i pomodori, trita un po' di prezzemolo e aggiungili al sughetto in cottura, unisci anche le cozze e le vongole, toglile dalla padella appena si aprono e sgusciane i 2/3; tienile da parte. Cuoci i maccheroni in abbondante acqua bollente salata mentre il sugo continua a cuocere.
3 Poco prima di scolare la pasta, aggiungi al sugo i crostacei e i frutti di mare. Mescola e fai saltare tutti gli ingredienti per 1/2 minuto. Scola la pasta, condiscila con il sugo e aggiungi un filo di olio e del prezzemolo fresco tritato fine. Versa nei piatti 1-2 cucchiaiate di salsa di pane (vedi box) e porziona la pasta.

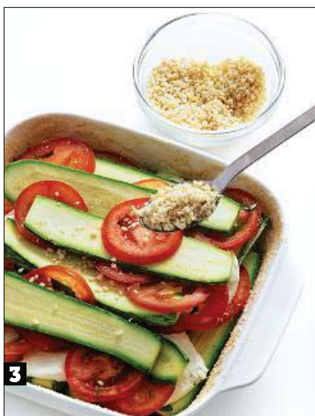

1


2


3


1


2


3

Parmigiana di zucchine ai fiori

Per 4 persone

1 kg di zucchine a buccia chiara - 1 mazzo di fiori di zucca - 500 g di pomodori ramati - 2 ciuffi di basilico e di maggiorana - 200 g di mozzarella di bufala - 6 filetti di acciuga sott'olio - 60 g di granella di mandorle - 80 g di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lava i pomodori, affettali, privali dei semi e falli sgocciolare nello scolapasta. Scola la mozzarella dal latticello di conservazione, affettala sottilmente e lasciala sgocciolare in un colino. Lava le zucchine, asciugale, spuntale e affettale nel senso della lunghezza con un pelapatate o una mandolina. Prepara i fiori di zucca (vedi box). Sgocciola bene le acciughe e tritale.
2 Spennella d'olio una pirofila da forno, cospargila di pangrattato e disponi sul fondo un primo strato di pomodori con una spolverizzata di maggiorana e di basilico; aggiungi un po' di sale e copri con fette di mozzarella, acciughe tritate, zucchine e fiori di zucca. Prosegui con un secondo strato alternando gli ingredienti con una spolverizzata di erbe aromatiche, sale, poco pepe e un filo di olio. Termina creando uno strato misto di zucchine, pomodori, mozzarella e fiori di zucca.
3 Sala e cospargi la superficie con la granella di mandorle; cuoci in forno a 200° per 15-20 minuti circa. Servi la parmigiana tiepida.

Preparazione 40 min.

Cottura 20 min.

Conoscere le zucchine

Un classico che piace a tutti
Quelle a buccia chiara, tipiche di questa stagione, si distinguono per il gusto particolarmente delicato. Quando le acquisti, sceglile non troppo grandi e con polpa ben soda (ricorda che le più piccole sono buone anche crude, a fettine o grattugiate).

consigli utili

PULIZIA dei fiori

Falla appena prima di usarli, perché sono delicati e deperibili: gratta con un coltellino la parte pelosa del calice, lava i fiori di zucca velocemente sotto il filo dell'acqua corrente e tamponali con carta da cucina. Taglia il gambo alla base del calice, mantenendolo intatto per evitare che il fiore si rompa. Allarga delicatamente i petali e, con un paio di forbicine, elimina il pistillo perché ha un gusto amarognolo.

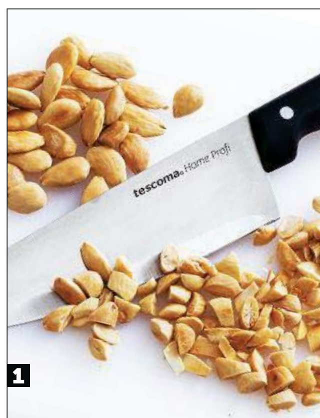


Bufala al top

I consigli per gustarla al meglio
Al taglio deve rilasciare un siero bianco, indice di freschezza. Consumala entro 2 giorni dal confezionamento e tienila fuori dal frigo 24 ore prima di usarla. Se la temperatura supera i 20°, tieni la confezione a mollo in acqua fredda.

Il gelato da SERVIRE non... gelato

Per sformare il dessert, avvolgi per un istante lo stampo con un telo che avrai immerso in acqua bollente e poi ben strizzato, poi rovescialo sul piatto e servilo con la frutta, intero o a fette.







Preparazione 30 min.

Cottura 5 min.

Parfait di mandorle e fichi

Per 6 persone

5 dl di panna fresca - 120 g di zucchero - 3 uova - 100 g di mandorle spellate - 6 fichi neri maturi - 2 cucchiai di Marsala (facoltativo) - frutta fresca per accompagnare (fichi, pesche a pasta bianca, qualche mora, un mix di susine rosse e verdi)

1 Tosta le mandorle in un padellino per pochi minuti senza farle dorare e poi tritale finemente. Monta la panna fredda di frigo in una ciotola refrigerata e poi trasferiscila in frigorifero. Sguscia le uova, separa albumi e tuorli, sbatti i tuorli e lo zucchero con le fruste elettriche fino a ottenere un composto montato, soffice e cremoso. Lava i fichi e tagliali a spicchietti.

2 Monta gli albumi a neve ferma e poi incorporali delicatamente al composto di tuorli, con movimenti dal basso verso l'alto. Unisci infine la panna montata, il Marsala (se lo usi) e le mandorle, mescola dolcemente sempre dal basso verso l'alto.

3 Trasferisci la preparazione in uno stampo da plumcake foderato di pellicola, aggiungendo a metà dell'operazione i fichi a spicchi (tieni da parte 6 spicchietti per accompagnare). Compatta il dolce, livella la superficie e trasferisci in freezer per almeno 4 ore. Poco prima di servire il parfait, pulisci e taglia la frutta. Servi il dessert a fette con la frutta.

La frutta fresca

Se ti piace come guarnizione
Disponi la frutta, marinata con poco vino dolce e miele perché non risulti asciutta, sulla superficie del parfait.

Un viaggio nel sapore

Fusilli della Sila con sugo di Salsiccia e 'Nduja

Ingredienti per 4 persone:
una piccola cipolla- fusilli Campo Silano
200 gr di salsiccia San Vincenzo
un cucchiaio di Nduja di Spilinga San Vincenzo- un kg di pomodori freschi o salsa
due cucchiai di Pecorino Crotonese
olio EVO- un bicchiere di vino rosso
4 foglie di basilico- sale q.b.

Procedimento: affettate la cipolla e fatela appassire in tre cucchiai di olio evo. Aggiungete la salsiccia sbriciolata, soffriggete e sfumate poi con il vino. Fate evaporare l'alcool e incorporate la 'Nduja, i pomodori a pezzetti e il basilico. Mettete a cuocere il tutto per 20 minuti. Lessate i fusilli, condite la pasta con la salsa e unite del pecorino Crotonese. Sedetevi a tavola e gustate il sapore unico di un piatto con gli ottimi salumi San Vincenzo



SanVincenzo
VERO SALUME DI CALABRIA

www.sanvincenzosalumi.it



Vi raccontiamo una storia: quella dei salumi tipici calabresi. In Sila, tra natura e aria purissima, produciamo specialita' che appartengono al nostro territorio. Scegliamo con cura carni di qualita', le prepariamo con un'attenta salagione e in seguito le aromatizziamo con i profumi della nostra regione. Puoi trovare i nostri sapori nei migliori negozi e supermercati e puoi gustare la nostra storia negli spot di Canale 5.



Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"La buridda genovese è un tipico piatto di terra e mare a base di funghi e seppie, che in questa versione sono state sostituite dai polpi".

8 piatti con il POLPO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **P. MANCUSO** RICETTE DI **D. MALAVASI** (6) FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

In buridda

Per 4 persone

2 polpi puliti da 400 g - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 10 g di funghi secchi - 2 acciughe dissalate - 1/2 cipolla - 1/2 carota - 1/2 costa di sedano - 1 cucchiaio di salsa di pomodoro - 1 cucchiaio di pinoli - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai rinvenire i funghi secchi in acqua tiepida. Lava i polpi e tagliali a pezzi. Sciacqua le acciughe per eliminare il sale residuo e asciugale. Spella la cipolla e l'aglio, raschia la carota, pulisci il sedano e il prezzemolo, poi trita tutti gli ingredienti e falli soffriggere in un tegame con un filo d'olio, i pinoli e le acciughe sfilettate.
Unisci la salsa di pomodoro e i funghi secchi strizzati e tritati, mescola, aggiungi i polpi e falli insaporire per qualche minuto. Cospargi con sale e pepe, bagna con 1/2 bicchiere di vino e cuoci a fuoco medio-dolce per 25 minuti circa, fino a quando i polpi saranno teneri e il fondo di cottura si sarà addensato. Servili caldi, con una spolverizzata di prezzemolo.

Pizza bianca

Per 4 persone
Preparazione 50 minuti
Cottura 40 minuti

500 g di farina 0 + quella per infarinare - 25 g di lievito di birra - 2,5 dl di acqua minerale frizzante - 4 zucchine - 2 cipolle - 500 g di polpo pulito - origano secco - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Stempera il lievito nell'acqua minerale. Setaccia la farina sulla spianatoia, fai la fontana, mettici il mix di lievito, 6 cucchiai d'olio, 1 cucchiaino di sale e impasta con energia. Forma una palla, ungila d'olio, incidila a croce, coprila con un telo e falla lievitare per 3-4 ore. Dividi l'impasto in 4 porzioni e fai lievitare per 4-6 ore.
Immergi il polpo in acqua fredda, e cuocilo per 30 minuti a partire dall'ebollizione; spegni e fallo raffreddare nell'acqua. Scolalo, dividi i tentacoli dalla sacca e fallo marinare per 30 minuti con 3 cucchiai d'olio, sale e origano; quindi taglialo a pezzetti. Riduci le zucchine a dadini; affetta le cipolle e fai soffriggere le 2 verdure in padella con 4 cucchiai d'olio. Unisci 1 dl d'acqua e cuoci per 15 minuti.
Allarga le pizze sul piano di lavoro infarinato e trasferiscile su 4 teglie foderate di carta da forno unta d'olio. Copri con le verdure preparate, cospargi con un filo d'olio e informa a 250° per 6 minuti, aggiungendo il polpo verso la fine. Completa con foglie di basilico.





Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Controlla il colore del polpo nella pentola: quando da grigio diventa del tipico viola/rosato significa che è cotto a puntino".

In insalata con patate, peperoni e salsa verde

Per 4 persone
800 g di polpo pulito - 800 g di patate - 3 peperoni (1 rosso, 1 arancione, 1 giallo) - 6 filetti d'acciuga sott'olio - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - 100 g di foglie di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Sgocciola le acciughe e i capperi, tritali nel mixer con il prezzemolo e l'aglio spellato, trasferisci il composto in una ciotolina, diluiscilo con 1 dl circa d'olio e lascialo insaporire per 1 ora.
Lava il polpo e, tenendolo per la testa, immergilo per 3 volte in una pentola con abbondante acqua bollente. Cuocilo a fuoco vivo per 35-40 minuti circa in una casseruola con acqua salata e l'aggiunta di 1 cucchiaio di aceto. Sbuccia le patate, lavale, tagliale a pezzi e aggiungile a metà cottura del polpo.
Metti i peperoni sulla placca foderata di carta da forno e falli arrostire nel forno già caldo a 200°, girandoli spesso, fino a quando la pelle si sarà bruciacchiata uniformemente. Trasferiscili in un sacchetto di carta, falli intiepidire e poi elimina la pellicina, il picciolo con i semi e i filamenti bianchi; taglia la polpa a falde o a julienne (la dimensione dipende dal taglio del polpo e delle patate).
Sgocciola il polpo e le patate, taglia il primo a tocchetti e trasferiscili sul piatto con le patate e i peperoni, condiscili con la salsa verde preparata e lascia insaporire per almeno 20 minuti prima di servire.

Linguine al sugo con olive e capperi

Per 4 persone
320 g di linguine - 500 g di polpo pulito - 500 g di pomodorini maturi - 30 g di capperi dissalati - 60 g di olive nere denocciolate - 2 spicchi d'aglio - origano secco - olio extravergine di oliva - sale

Taglia il polpo a pezzetti, mettili in un tegame capiente con 6 cucchiai d'olio, copri e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Intanto pulisci i pomodorini e tagliali a pezzettini, aggiungili al polpo con l'aglio schiacciato e prosegui la cottura per 5 minuti. Poi unisci le olive, i capperi e una presa di origano e cuoci per altri 5 minuti.
Metti le linguine nel tegame, mescolale al sugo di polpo con un forchettone e cuoci a tegame coperto, aggiungendo man mano un po' d'acqua salata bollente e mescolando spesso. Appena le linguine saranno cotte al dente e l'acqua si sarà asciugata, togli dal fuoco e servi subito.

"La cottura risottata della pasta di semola le fa assorbire meglio il condimento: provala anche con i formati corti".



Preparazione 15 min.

Cottura 45 min.

consigli utili

come PULIRLO

Elimina gli occhi e il becco, aiutandoti con le forbici. Se hai comprato un polpo fresco, rovescia la testa come un guanto, togli le interiora e lavalo a lungo sotto acqua fredda corrente. I polpi surgelati, invece, di solito sono già eviscerati.

50 MINUTI

è il tempo necessario per lessare un polpo intero di 1 kg circa. Va poi fatto raffreddare nella propria acqua, senza scolarlo, per un'altra mezz'ora.





Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

"Non confondere i polpetti con i moscardini, meno pregiati: i polpi hanno tentacoli con 2 file di ventose, i moscardini una".

Insalata di polpetti marinati

Per 4 persone
1 kg di polpetti puliti - 2 spicchi d'aglio - 4 cipollotti - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 1 rametto di rosmarino - 100 g di pomodorini semisecchi sott'olio - vino bianco secco - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per accompagnare (facoltativo): 1 filoncino di pane fresco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva

Versa in una casseruola 1 bicchiere di vino e 1/2 bicchiere di aceto, poi aggiungi l'aglio spellato a fettine e 4 cucchiai d'olio. Porta a ebollizione, copri e cuoci a fuoco dolce per 10 minuti. Lava i polpetti, mettili nella casseruola, copri e cuocili a fuoco dolce, per 30 minuti circa, fino a quando saranno teneri.
Sgocciola i pomodorini e tagliali a pezzetti. Lava l'arancia e il limone, asciugali, taglia la scorza a striscioline sottili, spremi il limone e filtra il succo ricavato. Pulisci i cipollotti e affettali sottilmente.
Scola i polpetti dal liquido di cottura, mettili in un piatto fondo capiente con i pomodorini, le scorzette di agrumi, i cipollotti e gli aghi del rosmarino tritati fini. Condisci con il succo di limone emulsionato con 4 cucchiai d'olio, copri e fai insaporire per almeno 12 ore in frigorifero. Al termine riportala a temperatura ambiente, regola di sale, pepe e servila, se ti piace, con crostini di pane strofinati con l'aglio e conditi con un filo d'olio.

Polpetti al Pigato, limone e bottarga

Per 4 persone
1 kg di polpetti molto piccoli e puliti - 1 costa di sedano verde con le foglie - 1 spicchio d'aglio - 1 limone verde non trattato - 40 g circa di bottarga di muggine - vino bianco tipo Pigato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci il sedano e tritalo fine con qualche foglia. Lava i polpetti e inizia a cuocerli a fuoco vivace in un tegame con 1/2 bicchiere di vino e poca acqua, finché il vino sarà evaporato. Unisci 4 cucchiai d'olio, l'aglio spellato e tritato e una grattugiata di bottarga; mescola e fai rosolare, mescolando, per 5 minuti.
Aggiungi poca acqua, versa ancora 1 bicchiere di vino e prosegui la cottura per circa 20 minuti, fino a quando i polpetti saranno cotti e il fondo di cottura si sarà ristretto. Togli dal fuoco, aggiungi il trito di sedano, pepa a piacere e cospargi direttamente sopra i polpetti un po' di scorza di limone. Completa con una grattugiata di bottarga.

"Controlla che dai polpetti siano stati eliminati occhi e becco e, in caso contrario, toglili. I più piccoli si possono cuocere e servire anche interi".

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.



il re dei MOLLUSCHI

Il polpo è molto apprezzato da noi italiani, che in Europa siamo tra i maggiori consumatori. Oltre che freschi, i polpi si trovano in commercio surgelati. Con un vantaggio molto pratico: i processi di congelamento e scongelamento sfibrano i tessuti e il polpo risulta così più morbido dopo la cottura, un piccolo trucco che funziona bene anche quando compri quello fresco.

PRONTI per la pentola



Già puliti, i polpi Meno30 sono eviscerati, lavati e subito congelati, a garanzia di igiene e sicurezza (circa 6 € la confezione da 500 g).

METTI UNA **bomba** in padella

Per gli spagnoli, il riso per preparare la tipica paella è uno solo: il pregiato Bomba, protetto dalla Doc. Ha un chicco corto e tondeggiante, tiene molto bene la cottura ed è perfetto per la paella perché assorbe una maggior quantità di brodo, trattenendo tutti i sapori degli ingredienti. In Italia è piuttosto costoso e si trova nei negozi di specialità internazionali. Tra le nostre varietà di riso, le alternative più valide sono il Carnaroli e l'Arborio, le stesse tipologie adatte ai risotti nostrani.

"Se non hai il tradizionale tegame da paella in ferro e a due manici, puoi utilizzare una padella a bordi alti e base larga (circa 35-40 cm di diametro)".

Paella al peperoncino e zafferano

Per 4 persone
250 g di riso per paella -1 kg di polpetti puliti - 500 g di cozze - 250 g di pomodori - 100 g di piselli sgranati - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla - 1 peperone - 1 bustina di zafferano in polvere - 1 litro circa di brodo di pesce (o vegetale) - 1/2 peperoncino rosso fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le cozze ed elimina il bisso. Lava i pomodori, tagliali a metà, privali dei semi e trita la polpa. Spella la cipolla e affettala a velo. Pulisci il peperone, togli il picciolo, i semi e i filamenti, poi riducilo a listarelle. Taglia i polpetti a pezzi e mettili in un tegame adatto anche al forno con l'aglio in camicia e 4 cucchiai d'olio; rosolali a fuoco medio per 10 minuti, poi aggiungi la cipolla, il peperone e i pomodori e lasciali insaporire per almeno 5 minuti. Cospargi con poco sale e una macinata di pepe e copri a filo con il brodo bollente. Abbassa il fuoco, prosegui la cottura per 10 minuti, unisci i piselli, copri di nuovo a filo con il brodo caldo e lascia la fiamma al minimo.
Scalda 2 cucchiai d'olio in una casseruola, aggiungi il riso e fallo tostare. Stempera lo zafferano in un mestolo di brodo caldo, versalo sul riso e cuoci per pochi minuti, sempre mescolando. Aggiungi il peperoncino privato dei semi e tritato. Trasferisci il riso condito nel tegame con il sugo ai polpetti, mescola e cuocilo al dente, aggiungendo man mano il brodo necessario. Unisci le cozze con il guscio e falle aprire. Trasferisci il tegame nel forno a 190° per 5 minuti; fai riposare la paella prima di servire.

Preparazione 20 min.

Cottura 1 ora



Terrina con salsa verde al basilico

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora

1 polpo di circa 1 kg, già pulito - 2 patate - 8 fiori di zucca - 1 scalogno - 1 dl di vino bianco - 1 grosso ciuffo di basilico - 40 g di mandorle - 1 cipolla - 1 foglia d'alloro - 2 coste di sedano - 3 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale e pepe, anche in grani

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola con il sedano a pezzetti, 2 spicchi d'aglio in camicia, la cipolla spellata e tagliata a metà, l'alloro, il vino e qualche grano di pepe. Immergi il polpo 3 o 4 volte nell'acqua bollente, tenendolo per la testa. Quando i tentacoli tenderanno ad arricciarsi, immergilo del tutto e lessalo a fuoco basso e coperto per 1 ora. Lascialo intiepidire nell'acqua di cottura.
Intanto, sbuccia le patate, tagliale a pezzi, mettili in una pentola con acqua fredda e porta a ebollizione; sala e cuoci per 10 minuti o finché le patate saranno tenere. Spella lo scalogno, tritalo e fallo appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungi i fiori di zucca puliti e tagliati a listarelle, cuoci per 1 minuto, regola di sale e pepe e spegni.
Pulisci il basilico e tritalo nel mixer con le mandorle, l'aglio rimasto a pezzetti, un pizzico di sale, pepe e 7-8 cucchiai d'olio. Sforma la terrina e servila a fette con la salsina preparata.


PRODOTTO IN ITALIA
100% ESTRATTO
DI FRUTTA E MENTA
SMI
LE
LIMONE
INSAL'ARTE
OrtoRomi

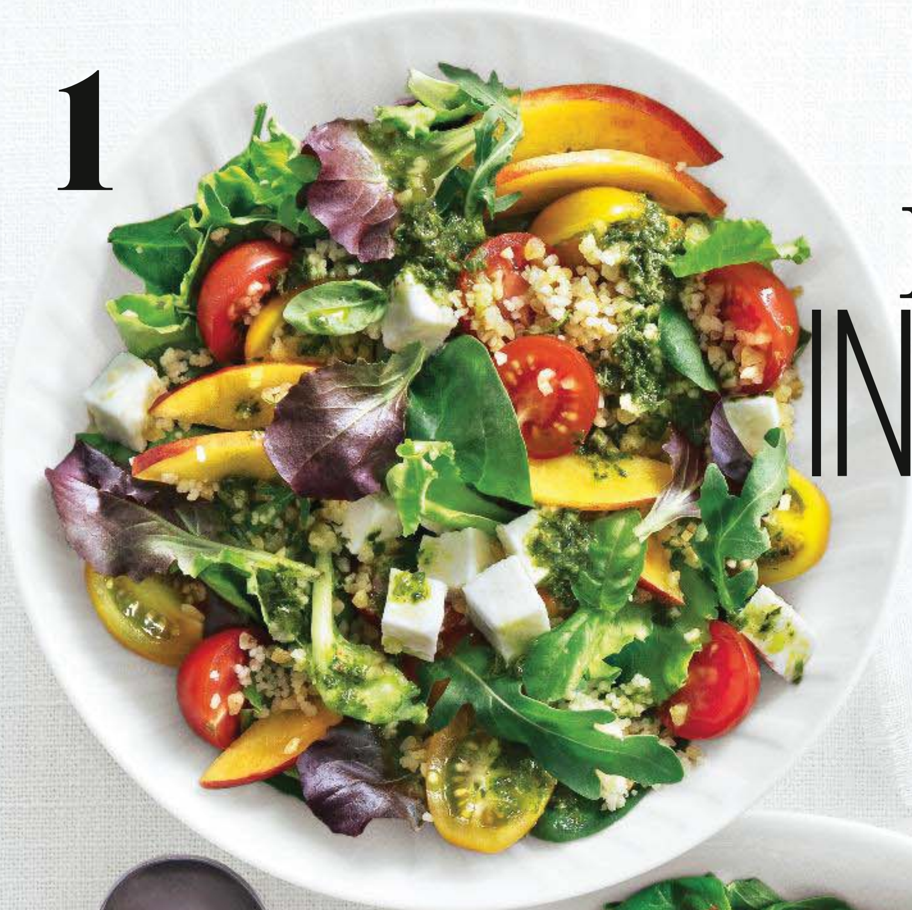
poster

ricche INSALATONE

Ideali per la stagione calda, sono fresche, leggere e molto gustose

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **A. AVALLONE**
FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1



2







3

4

1 Misticanza con bulgur, bufala, pesca e pomodorini

1 confezione di Misticanza - 100 g di pomodorini ciliegini rossi e 100 g di gialli - 250 g di mozzarella di bufala - 100 g di bulgur - 1 pesca noce - il succo di 1 limone - basilico e prezzemolo - 1 rametto di origano fresco - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino

Copri il bulgur a filo con acqua bollente salata e fallo riposare per 20 minuti; quando avrà assorbito l'acqua, condiscilo con il limone. Lava e taglia a metà i ciliegini, salali. Taglia a dadi la bufala e a fette la pesca lavata e snocciolata. Distribuisci nei piatti metà del bulgur condito con olio e sale. Copri con la misticanza, la bufala, i pomodori e il basilico. Frulla 4 cucchiai di olio con foglie di prezzemolo e origano fresco, aggiungi sale, 1 pizzico di peperoncino e il succo del 1/2 limone. Completa con il bulgur e condisci.

2 Lattughino con melone, quartirolo, zucchine e taggiasche

1 confezione di Lattughino - 1 melone medio - 1 piccola cipolla di Tropea - 2 zucchine sode e freschissime - 150 g di quartirolo - 80 g di olive nere taggiasche snocciolate - succo di limone - aceto di mele - 1 cucchiaino di miele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - tabasco

Sbuccia il melone, puliscilo dai semi e taglialo a dadi irregolari; tienilo al fresco. Affetta finemente la cipolla, mettila in una ciotola con 1 pizzico di sale e 1 cucchiaio di aceto di mele, lasciala riposare per 5 minuti, aggiungi le olive, un filo di olio e mescola. Affetta a rondelle fini le zucchine e spruzzale con succo di limone. Distribuisci il lattughino sopra il melone, le zucchine, il quartirolo sbriciolato e le cipolle. Emulsiona 1 cucchiaino di tabasco, sale e pepe, il miele, 2 cucchiai di succo di limone e 4 di olio; condisci l'insalata.

3 Valeriana con gamberi, anguria, mirtilli e semi misti

1 confezione di Valeriana - 1 fetta di anguria - 4 cucchiai di mirtilli rossi secchi - 2 cucchiai di semi di zucca e 2 di semi di girasole - 1 cipollotto rosso - 300 g di code di gambero cotte a vapore - basilico - succo di limone - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale

Monda l'anguria e taglia la polpa a tocchetti, poi tienili al fresco. Affetta il cipollotto, salalo, condiscilo con 1 cucchiaio di succo di limone e lascialo riposare per 5 minuti. Tosta i semi in un padellino senza grassi finché saranno fragranti. Sguscia le code di gambero, spruzzale di succo di limone. Emulsiona 1 cucchiaio di aceto con 1 di acqua, 1 di succo di limone, 4 di olio e 1 pizzico di sale. Distribuisci la valeriana sopra l'anguria, condisci con 2 cucchiai di emulsione, unisci i mirtilli, i gamberi, i semi tostati e le foglie di basilico, irrora con l'emulsione rimasta e servi subito.

4 Radicchietto con bulgur, avocado, edamame allo zenzero

1 confezione di Radicchietto - 1 avocado maturo - 6 ravanelli - 150 g di edamame surgelati - 100 g di bulgur - 200 g di succo di verdura centrifugato (carote, pomodoro o misto) - 2 fettine di aglio e 2 di zenzero fresco - succo di lime e limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Versa sopra il bulgur il succo di verdura bollente e lascialo gonfiare per 20 minuti. Affetta i ravanelli; cuoci gli edamame in acqua bollente salata per 5 minuti, scolali e tuffali in acqua ghiacciata. Spruzza la polpa di avocado a dadi con il succo di limone, salala. Frulla il succo di lime con aglio, zenzero, 1 cucchiaio di acqua e 4 di olio, sale e pepe. Mescola il radicchietto con gli edamame scolati e i ravanelli, scola il bulgur, salalo, allargane 3/4 nei piatti e coprilo con il radicchietto; irrora con metà emulsione, unisci l'avocado, il bulgur e l'emulsione rimasti. Servi subito, mescolando all'ultimo momento.

Tutte le ricette sono per 4 persone

PRONTE DA GUSTARE!

Fresche, già lavate, ottime da sole, le delicate foglie della linea Insal'arte di OrtoRomi - qui nelle referenze Misticanza, Lattughino, Valeriana e Radicchietto - si armonizzano facilmente agli altri ingredienti, creando i più gustosi abbinamenti.



DI **SILVIA BOMBELLI**

Greco di Tufo

Importato dalla Tessaglia il vitigno Greco ha una **storia millenaria**, come documenta anche un affresco del I secolo a.C. che decora il muro di una casa di Pompei con un componimento che cita proprio il "vino Greco". Il vitigno è stato coltivato inizialmente lungo le pendici del Vesuvio e man mano ha conquistato centinaia di nuovi ettari. Non è un vino da tavola per tutti i giorni, anzi. Ha un corpo asciutto e un **bouquet complesso**, degno dei vini pregiati e sono parecchie le cantine campane premiate per un Greco di Tufo d'eccellenza. A differenza di molti bianchi, infatti, la sua struttura **regge bene l'invecchiamento** consentendo di sprigionare al vino tutti i suoi aromi. Inoltre, si può anche spumantizzare con ottimi risultati. Quest'uva in purezza o con al massimo il 15% di Coda di Volpe, potenziata dalla roccia vulcanica sulla quale matura, il tufo appunto, dà vini che accompagnano bene orata, baccalà, mazzancolle, gamberi e frutti di mare.



ZONA DI PRODUZIONE

Nasce nel territorio di una decina di comuni della provincia di Avellino, da sempre vocata alla produzione enologica, che ha persino un collegamento su rotaia dedicato: la storica Ferrovia del vino. Il Greco di Tufo ha ottenuto la Docg nel 2003.



PRENDI NOTA

GLI AROMI

Piacevole e interessante allo stesso tempo questo vino è dotato di un corredo aromatico unico. Le frequenti escursioni termiche nella sua zona di produzione danno vita a note olfattive fruttate, uniche: dalle mandorle agli agrumi, con sentori amarognoli e fumé.

la giusta **ricetta**

COZZE ripiene AL GRATIN



Fai aprire 1 kg di **cozze** già pulite a fiamma vivace in una padella con un filo d'**olio** e 1 spicchio d'**aglio** schiacciato. Unisci 1/2 bicchiere di **vino** bianco e fai sfumare. Elimina una valva da ogni cozza e sistemane 2/3 in una teglia. Sbatti 1 **uovo** con **sale** e **pepe**, unisci 120 g di mollica di **pane di semola** di grano duro raffermo con poca acqua delle cozze. Lascia riposare per 15 minuti. Trita i molluschi rimasti, uniscili alla mollica con **prezzemolo**, **finocchietto** selvatico e 1/2 spicchio d'aglio tritati, 2 cucchiai di **pecorino** grattugiato. Farcisci le valve con il composto, irrora con un filo di **olio**, cuoci in forno a 190° per 10-12 minuti e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

mozzarella fiordilatte

È un formaggio fresco a pasta filata ottenuto da **latte vaccino**. Il metodo di lavorazione prevede sei passaggi fondamentali: si fa cagliare il latte con fermenti lattici e caglio, quindi si rompe la cagliata e la si fa riposare per 4 ore perché ne aumenti l'acidità oppure la si addiziona con acido citrico che accellera il processo (metodo industriale); la pasta viene poi messa in acqua bollente e mescolata per farla filare; infine la si mozza (da cui il nome) in vari pezzi e la si fa rapprendere in acqua fredda o salamoia. È realizzata in bocconcini, trecce e sfere, con pezzature che vanno **da 40 a 500 grammi**. Nelle produzioni artigianali il latte è spesso crudo (condizione non necessaria per l'industria, che in genere utilizza il pastorizzato) e la fermentazione è naturale (si fa riposare la pasta senza aggiungere acido citrico): il risultato è che ci si mette più tempo (il che giustifica il prezzo più alto) e che si ottiene un formaggio con molto **meno lattosio, con conseguente maggiore digeribilità**. Tra le eccellenze, la Fior di Latte Appennino Meridionale Dop, che interessa la Campania e alcuni comuni di Molise, Basilicata, Calabria, Puglia e Lazio.

IDEALE IN CUCINA
Rispetto alla mozzarella di bufala, il fiordilatte è meno lattiginoso e per questo più adatto in cucina. In qualsiasi caso, è sempre bene lasciarlo sgocciolare o tamponarlo per evitare che annacqui la ricetta.

A prova di dieta
Con circa 250 calorie per etto, il fiordilatte è tra i pochi formaggi ammessi nelle diete ipocaloriche. Oltre a questo ha un contenuto accettabile di colesterolo e basse percentuali di sale. Ottimi i livelli di vitamina A (amica di occhi, ossa e pelle) e B2 (dal potere energizzante).

DOPPIO marchio

La mozzarella fiordilatte di Molise, Puglia, Basilicata e Sicilia, oltre a quella nella mortella (una specialità campana avvolta nel mirto) e di Brugnato (Liguria), sono Pat (Prodotto agroalimentare tradizionale italiano). Un marchio nazionale che, dal 1996, va ad aggiungersi a quello europeo Stg (Specialità tradizionale garantita): questo allude al metodo di produzione, non alla provenienza della materia prima, e consente che il fiordilatte possa essere realizzato ovunque. Per evidenziare i loro latticini d'eccellenza i produttori dichiarano sulla confezione anche la provenienza del latte.



PRENDI NOTA

DALL'ALTO ADIGE

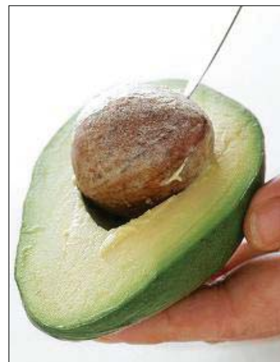
Un fiordilatte di pregio (Stg) realizzato con Latte Fieno, cioè raccolto nei masi di montagna dell'Alto Adige, dove le mucche sono nutrite in modo tradizionale (erba, fieno e piante di campo). Mozzarella Latte Fieno, Brimi (200 g, € 2,49).



Finte bruschette

Preparazione **30 minuti**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

600 g di mozzarella fiordilatte - 4 carotine - 1 avocado - 1 peperone rosso - 1 costa di sedano - 1 cipollotto - 50 g di olive taggiasche denocciolate - il succo di 1 limone - 300 g di pomodori ciliegini - 20 g di capperi sotto sale - 3 acciughe sotto sale - 1 spicchio d'aglio - 6 fette di prosciutto crudo - 6 fichi verdi maturi e sodi - 1/2 peperoncino - prezzemolo, timo, basilico e origano - senape di Digione - salsa Worcestershire - miele - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe







Ricava la polpa dell'avocado e irrorala con il succo di 1/2 limone. Pulisci e lava il peperone, il sedano, il cipollotto e le carote. Riduci tutto a cubetti e mescolali con le olive e il timo tritati. In un vasetto shakera 3 cucchiai di olio, il succo di limone rimasto, poca senape e poca salsa Worcestershire, sale e pepe. Condisci la dadolata.

Taglia a metà i ciliegini, svuotali, salali e lasciali capovolti per 10 minuti; poi riducili a cubetti. Dissala capperi e acciughe sotto acqua corrente e asciugali. Pulisci il peperoncino e tritalo con 1 ciuffo di prezzemolo e l'aglio spellato. Mescola i pomodori con il trito, i capperi, le acciughe a pezzetti, origano, basilico e olio.

Riduci la mozzarella in 12 fettine e tamponale per asciugarle. Taglia i fichi a rondelle e caramellale in padella con un filo di miele e aceto balsamico. Guarnisci 4 fette con la tartare di verdure e altre 4 con la dadolata di pomodori. Disponi sulle fette rimaste il prosciutto e i fichi e irrora con il fondo di cottura dei fichi.

la ricetta in più

Sandwich piccanti con vellutata

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura nessuna

4 mozzarelle da porzione - 2 falde di peperone arancione - 2 cetrioli - 5 capperi sotto sale - 1 cipollotto - 1 mazzetto di basilico - 1 peperoncino secco piccante - 1 cucchiaino di origano secco - olio extravergine d'oliva - focaccia per accompagnare

Sbuccia i cetrioli e tagliali a pezzetti. Sbuccia il cipollotto e riducilo a rondelle. Metti entrambi nel frullatore con una manciata di basilico lavato e i capperi (non dissalarli). Frulla fino a ottenere una crema omogenea, quindi aggiungi 1 cucchiaio d'olio e frulla ancora per 30 secondi.
Suddividi la vellutata in 4 piatti fondi. Riduci a dadini minuscoli il peperone. Taglia a metà le mozzarelle e farciscile con la metà del peperoncino sbriciolato, dell'origano e dei peperoni. Irrorale con un filo d'olio, richiudile e sistemale nei piatti.
Condisci le mozzarelle con il peperoncino, l'origano e i peperoni rimasti, un filo d'olio e e un po' di basilico. Servi con la focaccia.



DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

STAMPI PER ghiaccioli

1 Veg friendly

Senza latte, panna e uova, i rigeneranti ghiaccioli si gustano in ogni momento della giornata per spegnere l'arsura. Se vuoi renderli ancora più ricchi, aggiungi pezzi di frutta, oppure divertiti a dar loro forme diverse, utilizzando gli appositi stampini. Si possono conservare in freezer per almeno un mese.

2 Assaggi al gelo

Con questo set prepari ghiaccioli rinfrescanti con frullati di frutta o con succhi e spremute d'agrumi. Basta versarli nei 6 appositi stampi colorati e congelarli nel freezer. Il corpo centrale trasparente serve come supporto per mantenere i ghiaccioli in posizione verticale (ogni stampo ha una capacità di 50 ml, cm 12x16x12h, **Tescoma**, € 11,90).

3 Non solo frutta

L'aperitivo dell'estate è un cocktail di ghiaccio. Come sempre la base è uno sciroppo di zucchero al quale puoi aggiungere del prosecco; oppure rum, menta e lime per un Ice-Mojito. Dopo pasto servi ghiaccioli al caffè e, per merenda, quelli con il tè, magari arricchiti con spezie (lo zenzero è il più rinfrescante), con erbe aromatiche fresche o con petali commestibili.

la ricetta in più

Lampomenta

Frulla 200 g di **lamponi** e passa il succo ottenuto attraverso un colino a maglie fitte. In un pentolino sciogli 100 g di **zucchero** in 2 dl di acqua, unisci il succo di lamponi, mescola e togli dal fuoco. In un altro pentolino sciogli 50 g di zucchero in 2 dl di acqua, poi unisci 2-3 cucchiai di **sciroppo verde** di menta. Inserisci negli stampi per ghiaccioli qualche lampone intero, versa fino a metà lo sciroppo rosso preparato e mettili a gelare in freezer. Quindi riempili con lo sciroppo verde e rimetti a gelare.

Fragole e crema

Per 12 gelatini
Preparazione 15 minuti
Cottura 45 minuti

3 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 6 tuorli - 150 g di zucchero - 2 limoni non trattati (280 g) - 1 rametto di menta - 300 g di fragole - sale

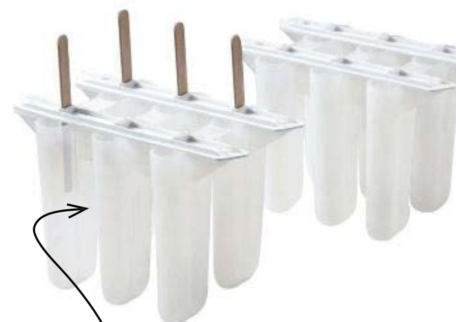
Lava i limoni e cuocili interi in una casseruola con acqua in ebollizione per circa 45 minuti, finché risulteranno morbidi. Riunisci i tuorli in una ciotola con lo zucchero e un pizzico di sale e lavora gli ingredienti con una frusta, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. **Scalda il latte** e la panna con 10-12 foglie di menta spezzettate. Versalo a filo sui tuorli montati, mescola e cuoci la crema a fuoco dolce per 4-5 minuti, senza farla bollire, finché risulterà densa. Versa la crema in una ciotola, coprila con la pellicola e falla raffreddare in un bagnomaria di acqua e ghiaccio. Intanto taglia le fragole a fettine sottilissime, fanne aderire alcune alle pareti degli stampini da ghiacciolo e trasferiscili in freezer per 30 minuti, in modo che, ghiacciando, creino un effetto decorativo.
Scola i limoni, lasciali raffreddare, tagliali a metà, elimina i semi e frullali nel mixer. Unisci la crema fredda privata della menta e frulla il tutto. Taglia le fragole rimaste a dadini. Versa la crema negli stampini preparati, unisci le fragole e mescola leggermente con uno stecchino di legno per distribuire bene gli ingredienti. Infila gli stecchi e fai gelare in freezer per almeno 6 ore.



FORME PERFETTE

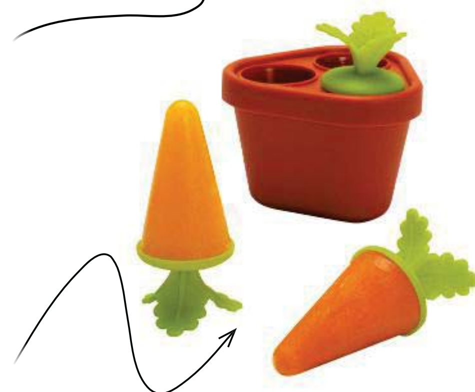
STILE CLASSICO

I contenitori dove preparare i ghiaccioli sono in plastica resistente agli sbalzi termici, adatta per agevolarne l'estrazione. Poi lo stampo è lavabile e riutilizzabile nel tempo. Prova a riempirli a strati con preparazioni dai colori diversi - menta, lampone, limone, melone - e avrai ghiaccioli arcobaleno (**Paderno**, stampo da 24 pezzi, € 52,50).



COME CAROTINE

Manderanno in visibilio i più piccini i ghiaccioli preparati nei tre stampi in plastica a forma di carota. Per i più grandi suggeriamo di aggiungere agli ingredienti del vino bianco e, una volta pronti, di immergere i ghiacciolini alcolici nei drink da sorseggiare a bordo piscina (**Peleg Design** distr. da Trading Group, cm 10x4,5x12,5, € 15,90 circa).



TINTINNANO NEL CALICE

Sparkling cocktail, long drink, mocktail, centrifugati: il mondo del fine drinking è fatto di sapori, aromi e sensazioni uniche. Ecco un'idea originale: al posto del ghiaccio immergi nei tuoi drink dei ghiaccioli aromatizzati alla menta, allo zenzero, al lime... Per i ghiaccioli sono perfetti questi stampi allungati in gomma a base silicone (**Ikea**, 4 pezzi, € 4,60).



TONDO E GHIACCIATO

Sorprendi gli amici con i ghiaccioli nel Round Pop Mould: versa il succo negli stampi in silicone rimovibili fino alla linea di riempimento; inserisci i bastoncini bianchi con salvagoccia; trasferisci tutto in freezer per almeno 8 ore; estrai ogni stampo dai quattro contenitori più grandi, sfila il rivestimento in silicone e servi (**Zoku** distr. da Künzi, cm 13x8x20, € 22).



DIVERSO È BELLO

Scatena la fantasia e prepara il tuo ghiacciolo nello stampo "Cactus" in silicone platinico. Per il cactus verde ghiacciato usa avocado, lime e miele frullati insieme; oppure il tè Matcha con panna e zucchero. In collezione trovi anche lo stampo a forma d'ananas, anguria, fragola e frutti tropicali (**Lékué** distr. da Schoenhuber, cm 8x14, € 7).



GialloZafferano per nutella

UNA COLAZIONE D'ESTATE

Frutta, yogurt, Nutella® sono i protagonisti di due ricette per iniziare bene la giornata

L'estate è la stagione della libertà, in cui è bello modificare le abitudini e provare qualcosa di nuovo. Comincia fin dalle prime ore del mattino, con una colazione speciale da organizzare in un giorno di festa, e cambia almeno tre situazioni. **1. La location:** tutti all'aperto, in giardino o nel parco, con l'aria ancora fresca. **2. Le bevande:** contro il caldo, punta su frullati, spremute, latte freddo e succhi di frutta fatti in casa. **3. Il menu:** prepara qualcosa di fresco utilizzando ingredienti come frutta, yogurt e Nutella®. Qui trovi due ricette da provare subito (per la prima non devi neppure accendere il forno!). Con un tocco di Nutella® piaceranno a tutti e in più puoi personalizzarle con i frutti preferiti di ognuno, per una colazione che è anche un dolce pensiero dedicato.

Crostatine senza cottura con crema allo yogurt e Nutella®

INGREDIENTI PER 4 CROSTATINE
- Avena 60 g - Mandorle pelate 60 g - Miele millefiori 40 g - Olio di cocco 30 g - Zucchero di canna 15 g

PER LA CREMA
Panna fredda 75 g - Yogurt greco intero freddo 75 g

PER DECORARE
- Kiwi 1 - Mirtilli 8 - Fragole 3
- Nutella® 60 g

1. Frullare le mandorle nel mixer, aggiungere l'avena, frullare ancora e trasferire in una ciotola. Unire l'olio di cocco, il miele e lo zucchero di canna.

2. Distribuire il composto negli stampini rivestiti di carta forno, aiutandosi con le dita inumidite con un po' d'acqua. Lasciare raffreddare in frigo per almeno 30 minuti.

3. Montare la panna ferma, versarla in una ciotola con lo yogurt greco incorporandola delicatamente. Coprire con la pellicola e lasciare in frigo per 30 minuti.

4. Farcire le crostatine con la crema, aggiungere Nutella® su un lato e guarnire l'altro con la frutta fresca come nell'immagine.








nutella

Durante l'estate, sorprendi i tuoi amici con una nuova versione dei tacos, specialità amata in tutto il mondo

CON UN ORIGINALE BUONGIORNO DAL MESSICO

nutella
FERRERO

Tacos con mango, papaya e Nutella®

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA FRUTTA CARAMELLATA
- Mango pulito 200 g - Papaya pulita 200 g (in alternativa: Pesche e Albicocche sbucciate e denocciolate 400 g) - Zucchero semolato 20 g
- Acqua 30 g - Pepe bianco

PER I TACOS
Tortillas 4 - Zucchero 10 g - Acqua 10 g

PER DECORARE
Nutella® 120 g - Foglioline di menta

1. Per preparare la frutta caramellata, mettere in padella lo zucchero e l'acqua. Nel frattempo tagliare a cubetti di 1 cm il mango e la papaya (oppure pesche e albicocche a tuo piacere). Quando lo zucchero è sciolto, unire la frutta e far caramellare per 3-4 minuti senza far asciugare del tutto il caramello. Aggiungere una macinata di pepe bianco e far raffreddare.

2. Dalle tortillas ricavare dei dischetti con un coppapasta del diametro di 10 cm, saranno i nostri tacos. Non buttare i ritagli, che in seguito possono diventare dei croccanti nachos se passati in forno 10 minuti.

3. Versare in un pentolino zucchero e acqua, far sciogliere lo zucchero e lasciare intiepidire in una ciotolina. Quindi spennellare ogni dischetto solo da un lato e posizionarlo su uno stampo da muffin per dargli la classica forma a tasca dei tacos. Infornare in forno ventilato a 200°C per 8 minuti.

4. Farcire ogni tacos con due cucchiai di frutta con la salsa, aggiungere ciuffetti di Nutella® con un sac à poche o con un cucchiaino da caffè. Ripetere l'operazione per tutti i tacos e rifinire con foglioline di menta.

Scopri tutte le ricette su
giallozafferano.it/speciale/dolci-con-nutella

Pasticceria di casa tua con Nutella®

Colazione improvvisata e pochi minuti per preparare? Porta in tavola frutta fresca già tagliata, yogurt e Nutella®, da accompagnare con fette di pane casareccio o biscotti semplici.



veg
PER TUTTI



Aurora
CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Pizzette di zucchine estive

Senza glutine, low carb, facilissime da preparare e così buone che una tira l'altra. Al posto della pasta per la pizza, dei sottili e irresistibili rösti di zucchine: perfetti da farcire in mille modi diversi. O almeno tre!

Spunta 450 g di **zucchine** e grattugiale con una grattugia a fori larghi. Uniscile a 1 **uovo**, 100 g di **fecola di patate**, 50 g di **parmigiano reggiano** grattugiato, una manciata di foglie di **basilico** spezzettate, un pizzico di **sale** e una macinata di **pepe**; mescola bene. Forma tante schiacciatine tonde di 12-15 cm di diametro premendo il composto su teglie coperte di carta da forno e unte con poco **olio extravergine d'oliva**, e cuocile in forno statico a 180° per circa 8 minuti. Prepara tutti gli ingredienti per farcire le pizzette in 3 modi diversi: condisci con olio e sale 120 g di **passata di pomodoro**. Taglia e griglia 50 g di **melanzana**, 50 g di **peperone** giallo e 60 g di **zucchina**. Fai sgocciolare 100 g di **mozzarella** di bufala tagliata a straccetti, 20 g di **olive taggiasche**, taglia a metà 50 g di **pomodorini** e affetta sottilmente mezza **cipolla** rossa e 60 g di **scamorza** affumicata. Sforna le pizzette, condiscine un terzo con salsa di pomodoro, mozzarella e pomodorini; un altro terzo con salsa di pomodoro e le rimanenti con scamorza, cipolla e olive. Rimetti in forno per altri 15 minuti + un paio di grill. Sforna, distribuisci le verdure grigliate sulle pizzette rosse e foglie di basilico sulle altre; poi assaggiale tutte! Per 4 persone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

La versione XXL
Se preferisci, puoi preparare una pizza di zucchine grande, stendendo l'impasto su tutta la teglia. Sarà perfetta tagliata a fettone da condividere con tutti i tuoi amici!

"Le zucchine sono tra le verdure più versatili. Si friggono, grigliano, trifolano; possono trasformarsi in parmigiane, accogliere ripieni, arricchire primi piatti o essere protagoniste di dolci sorprendenti, come la scarapaccia viareggina, la torta tipica della mia città. Trovi la videricetta su giallozafferano.it!"

e in più...

lunch CON LE amiche

Tre ricette golosamente eleganti, sfiziose e stagionali, mixano con abilità ingredienti di tradizione mediterranea e qualche suggestione esotica. Ideali per un pranzo in compagnia, tra tante risate e qualche chiacchiera

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 40 min.

Cottura 30 min.

Tortilla di fiori di zucca farciti

Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.

Per 4 persone

8 fiori di zucca interi, già puliti - 8 uova grandi - 2 cucchiai di yogurt - 3 cucchiai di pangrattato - 200 g di mozzarella fiordilatte - 1 ciuffo di basilico - 1 zucchina grande - 1 cipolla bianca novella - 2-3 pomodori secchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scola e taglia la mozzarella in 8 bastoncini, passali nel pangrattato profumato con un trito di basilico e 1 pizzico di sale e pepe. Inserisci un bastoncino di mozzarella in ogni fiore. Pulisci e trita la zucchina e la cipolla, affettale, saltale in padella con 2 cucchiai di olio, salale, lasciale dorare leggermente e infine aggiungi i pomodori secchi spezzettati.
Sbatti le uova con lo yogurt, sale, pepe e le verdure saltate; incorpora una manciatina di foglie di basilico. Scalda un tegame a bordi bassi antiaderente che vada in forno (14-16 cm di diametro), versaci 2 cucchiai di olio e metà delle uova, poi distribuisci sopra i fiori ripieni e infine versa in padella il resto delle uova.
Cuoci la tortilla per 5 minuti a fuoco minimo, quindi accendi il grill e sistema il tegame nella parte mediana del forno per cuocere la superficie. Sforma dopo 5 minuti e servi.

Zucchine con bulgur speziato

Per 4 persone

8 zucchine tonde non troppo grandi - 6 fettine di zenzero fresco - 1 piccola stecca di cannella - 2 chiodi di garofano - 6 grani di pepe nero - 2 capsule di cardamomo - 200 g di bulgur - 3 cipolle bianche piatte - il succo di 2 limoni - 1 cucchiaino di curry - 1 pizzico di curcuma - 1 cucchiaio colmo di uvetta e 1 di pinoli - olio extravergine di oliva - sale

Togli la calotta alle zucchine e svuotale con lo scavino da melone. Metti sul fondo della vaporiera 3 bicchieri di acqua, la cannella, il pepe, il garofano, il cardamomo e 4 fettine di zenzero. Cuoci le zucchine svuotate con il vapore speziato. Scolale a testa in giù sopra un panno quindi salale all'interno. Versa il bulgur in una ciotola, coprilo con l'acqua bollente della vaporiera filtrata (il doppio del suo volume) sala e lascialo assorbire tutta l'acqua.
Condisci il bulgur con il succo di limone filtrato. Pulisci e affetta le cipolle, trita lo zenzero rimasto e salta tutto in padella con 4 cucchiai di olio; quando le cipolle diventeranno trasparenti, aggiungi il curry e la curcuma. Mescola e cuocile finché diventeranno dorate. Unisci infine uvetta e pinoli, mescola e spegni dopo 2 minuti.
Mescola 2/3 delle cipolle al bulgur e farcisci le zucchine; spennellale d'olio e passale in forno a 200° per 20 minuti. Completale con le cipolle speziate rimaste e servile tiepide.

Gli strumenti ideali

Per un risultato eccellente, puoi utilizzare per questo dolce al cucchiaio la classica pirofila in vetro da tiramisù, tipicamente delle dimensioni di 22x15 cm. Inoltre, ti consigliamo per la crema pasticcera una frusta in nylon perché non danneggia le superfici antiaderenti di tegami e casseruole.

Zuppa inglese alle prugne

Prep. 20 min. + riposo

Cottura 20 min.

Per 6 persone

12 savoiardi sardi (quelli grossi) - 350 g di prugne rosse - 60 g di zucchero - 1 limone non trattato - 2 dl di panna fresca - 60 g di cioccolato fondente - 2 prugne - fiori eduli
Per la crema pasticcera: 5 dl di latte - 150 g di tuorli - 150 g di zucchero - 10 g di amido di mais - 15 g di amido di riso

Per la crema monta in un tegame con la frusta a mano i tuorli con lo zucchero, l'amido di mais e di riso; scalda il latte in un pentolino con una scorza del limone. Versalo caldo ma non bollente sopra le uova, mescolando velocemente; metti il tegame sul fuoco e cuoci mescolando finchè la crema si addenserà. Falla raffreddare coperta con pellicola. Lava e snocciola le prugne, tagliale a spicchi, mettile in una casseruola con lo zucchero e il succo e le scorzette (a julienne) ricavati da 1/2 limone. Metti sul fuoco e cuoci rapidamente; mescola finché le prugne si disferanno, fai restringere la composta per 2-3 minuti, versala in un colino sopra una ciotola e falla raffreddare (lo sciroppo colerà nella ciotola). Taglia a metà in senso orizzontale i savoiardi.
Metti 8 mezzi savoiardi sul fondo di una pirofila rettangolare o quadrata. Distribuiscici sopra la composta scolata, coprila con metà dei mezzi biscotti rimasti in uno strato e spennellali con metà dello sciroppo ottenuto. Monta la panna, incorporane 1/4 nella crema pasticcera e aggiungi il cioccolato a pezzetti.
Copri i biscotti con la crema arricchita e poggiaci sopra gli ultimi 8 mezzi savoiardi spennellati di sciroppo. Guarnisci con la panna montata rimasta e, a piacere, fettine di prugne fresche.





> Taglia a dadini gli scarti di pasta che rimangono dopo aver ricavato i dischi e riutilizzali come basi per coppe di gelato o di yogurt".

Preparazione 40 min.

Cottura 11 min.

8 torte a tutta FRUTTA

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **FRANCESCA ROMANA MEZZADRI**
RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (5)
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Torta fredda con mousse di frutti di bosco

Per 8 persone
500 g di frutti di bosco misti + quelli per il decoro - 120 g di zucchero - 3 albumi - 3 dl di panna fresca - 10 g di gelatina in fogli - 1 dozzina di foglioline di menta - zucchero a velo
Per la pasta biscuit: 3 uova - 90 g di zucchero - 90 g di farina 00- 1 baccello di vaniglia - sale

Per la pasta biscuit, sguscia le uova separando in 2 ciotole tuorli e albumi. Monta i primi con 3/4 dello zucchero e i semini raschiati dal baccello di vaniglia, diviso a metà per il lungo. Unisci 6 foglie di menta tritate e un pizzico di sale. Inizia a montare gli albumi, poi unisci lo zucchero rimasto, poco alla volta, fino a ottenere una meringa morbida. Unisci delicatamente i composti con una spatola. Incopora la farina setacciata con la spatola. **Versa l'impasto** in una teglia rettangolare di 30x40 cm rivestita di carta da forno e inforna a 220° per 6 minuti. Fai raffreddare. Ricava 2 dischi da 20 cm e disponine uno in uno stampo a cerniera rivestito di carta da forno. **Metti ammollo** la gelatina in acqua fredda. Sciacqua i frutti e cuocili in un tegame, a fuoco basso, per 5 minuti. Unisci la gelatina strizzata, mescola e frulla col mixer a immersione, poi filtra con un colino. Monta gli albumi con lo zucchero finché sono gonfi e sodi, amalgamali con la panna montata e il passato di frutta e versa la crema nello stampo. Copri con il disco di pasta rimasto e passa in frigo per 6 ore. Spolverizza di zucchero a velo e decora con i frutti di bosco e la menta rimasta.



Crostata al gelo di melone

Per 8 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

200 g di farina - 70 g di pistacchi sgusciati - 100 g di burro + quello per lo stampo - 100 g di zucchero a velo - 1 tuorlo - 30 g di amido di mais - 50 g di zucchero semolato - 2 meloni da 1 kg l'uno - sale

Scotta i pistacchi in acqua bollente, scolali, strofinali in un telo per spellarli, poi tritane finemente 50 g nel mixer. Unisci la farina, un pizzico il sale, il burro, lo zucchero a velo, il tuorlo e frulla per ottenere una pasta omogenea. Avvolgila in pellicola e falla riposare in frigo 30 minuti. **Stendi la pasta** a 3-4 mm di spessore e rivesti uno stampo da crostata di 22 cm, imburrato. Copri il fondo con carta da forno, riempi con legumi secchi, informa a 180° per 15 minuti, togli legumi e carta e cuoci per altri 10 minuti. **Dividi i meloni** a metà, privali dei i semi, tienine da parte mezzo, sbuccia il resto e frulla la polpa ottenuta. Versala in una casseruola con l'amido di mais e lo zucchero semolato, mescola con una frusta e cuoci a fuoco basso per 2 minuti dal bollore. Versa il composto tiepido nel guscio di pasta, fai raffreddare e trasferisci in frigo per 2 ore. Decora con il melone rimasto, pulito e ridotto a palline con uno scavino, e il resto dei pistacchi tritati grossolanamente.

Torta di fichi allo yogurt

Per 8 persone
8 fichi neri - 1 vasetto di yogurt magro (125 g) - 3 vasetti di farina (circa 300 g) - 1 vasetto di olio di semi (circa 120 g) - 1,5 vasetti di zucchero semolato (circa 160 g) - 3 uova - 1 bustina di lievito in polvere per dolci - zucchero di canna

Lava e asciuga delicatamete i fichi, elimina i piccioli, poi taglia i frutti a metà nel senso della lunghezza.
Mescola in una ciotola, con una frusta a mano, lo yogurt con le uova sbattute, l'olio e lo zucchero semolato. Setaccia la farina con il lievito facendoli cadere direttamente nella ciotola, poi incorporali al composto con una spatola, mescolando bene.
Rivesti di carta da forno uno stampo da 22 cm di diametro e versaci l'impasto preparato. Disponi sulla superficie i fichi tagliati a metà, facendoli leggermente affondare nell'impasto. Cospargi la superficie della torta con 3-4 cucchiai di zucchero di canna. Inforna a 180° per 40-45 minuti. Lascia raffreddare bene la torta prima di sformarla.

Preparazione 15 min.
Cottura 45 min.

"Per questa torta non ti serve la bilancia: le dosi sono fatte usando il vasetto dello yogurt, da riempire raso con i diversi ingredienti in successione".





Preparazione 40 min.
Cottura 45 min.

Pere coscia impacchettate

"I biscotti tritati cosparsi sul fondo della torta assorbono i succhi della frutta ed evitano che la base rimanga umida e molliccia".

Per 8 persone
800 g di pere Coscia - 200 g di farina + quella per la lavorazione - 1 uovo - 80 g di nocciole tostate - 50 g di biscotti secchi - 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - 30 g di miele di acacia - 1 cucchiaio di olio di semi di girasole - 40 g di burro

Lava il limone, asciugalo, grattugia la scorza e spremi il succo. Sbuccia le pere, tagliale a metà, elimina piccioli e torsoli, riducile a dadini e bagnale con il succo del limone. Sciogli 20 g di burro in una padella. Aggiungi le pere, il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, la scorza di limone e il miele. Cuoci a fuoco vivo per 6-7 minuti finché le pere sono morbide, poi falle raffreddare.
Impasta la farina con l'uovo, 50 g scarsi di acqua tiepida e l'olio. Forma un panetto, avvolgilo in pellicola e fai riposare 1 ora. Dividi la pasta in 3 parti uguali e stendile sul piano infarinato in dischi sottilissimi. Spennellane 2 con il burro rimasto, fuso. Trasferiscine uno in uno stampo da 20 cm, imburrato, facendolo sbordare. Sovrapponi il secondo disco imburrato e poi il terzo. Cospargi con i biscotti e le nocciole tritati, copri con le pere e ripiega i bordi di pasta sul ripieno. Inforna a 180° per 35 minuti. Fai raffreddare prima di servire.

consigli utili

come E QUANTO DURANO

Mentre si raffreddano, copri le torte con un telo o una retina, che lasciano circolare l'aria. Poi, riponile in un portatorta o su un'alzatina con coperchio e consumale in 2-3 giorni. Tieni in frigo solo quelle con la crema.

60 MINUTI

È il riposo a temperatura ambiente che serve alla pasta strudel per risultare elastica. Per una frolla friabile, invece, bastano 30 minuti, ma in frigo.



Torta di pesche, mandorle e amaretti

Per 8 persone
500 g di pesche noce - 140 g di farina 00 - 2 uova - 130 g di amaretti - 80 g di mandorle in polvere - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 130 g di burro - 100 g di zucchero - 1 limone non trattato - sale

Lava le pesche, tienine da parte una, snocciola le rimanenti e tagliale a tocchetti. Setaccia la farina con il lievito raccogliendola in una ciotola, aggiungi le mandorle in polvere, lo zucchero, le uova sbattute, il burro morbido a fiocchetti, un pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone. Amalgama gli ingredienti con una frusta elettrica.
Trita grossolanamente gli amaretti. Rivesti di carta da forno uno stampo a cerniera del diametro di 20 cm. Versa su fondo 1/3 dell'impasto preparato. Cospargilo con 1/3 degli amaretti e delle pesche a tocchetti, prosegui con la metà dell'impasto rimasto e ripeti gli strati terminando con la pesca rimasta, tagliata fettine sottili, e gli amaretti.
Cuoci la torta in forno a 160° per 1 ora. Lasciala riposare 5 minuti nello stampo, poi sformala e trasferiscila su una gratella. Lasciala raffreddare completamente prima di servire.

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

"Per tritare gli amaretti, chiudili in un sacchetto e frantumali con le mani. Non usare il mixer altrimenti ottieni una polvere troppo fine".



Torta di prugne e pistacchi con cioccolato

Preparazione 25 min.

Cottura 50 min.

"Scegli prugne rosse o nere sode e non eccessivamente succose, altrimenti la torta risulta bagnata e rischia di non lievitare correttamente".

Per 8 persone
500 g di prugne - 180 g di farina 00 - 120 g di zucchero di canna - 150 g di pistacchi sgusciati e spellati - 120 g di burro - 50 g di cioccolato fondente - 3 uova - 2 cucchiaini di lievito in polvere per dolci - 1 baccello di vaniglia - zucchero a velo - sale

Lava e asciuga le prugne. Tienine da parte 4, snocciola le rimanenti e tagliale a dadini. Riduci in polvere nel mixer i pistacchi con lo zucchero di canna. Setaccia la farina e il lievito in una ciotola. Unisci il trito di pistacchi, un pizzico di sale e i semini raschiati dal baccello di vaniglia, diviso a metà per il lungo, infine il burro morbido e le uova sbattute. Amalgama con una frusta elettrica. Incorpora le prugne a dadini e il cioccolato tritato grossolanamente.
Versa l'impasto in uno stampo da 20 cm rivestito di carta da forno. Taglia le prugne rimaste a metà, elimina i noccioli e disponile sull'impasto con la parte tagliata verso il basso. Inforna a 180°per 45-50 minuti. Verifica la cottura infilando al centro uno stecchino: deve uscire asciutto. Fai riposare la torta 15 minuti, sformala e falla raffreddare su una gratella. Servila spolverizzata di zucchero a velo.

QUALE forno per i dolci

Il forno statico cuoce dolcemente impasti lievitati e pasta sfoglia: il calore arriva dal basso e i dolci hanno tempo e modo di crescere lentamente. Con le paste frolle e brisée puoi provare, invece, la funzione ventilata, che distribuisce meglio il calore donando doratura e croccantezza. In tal caso, imposta la temperatura un po' più bassa (circa 10° in meno) rispetto a quanto indicato nella ricetta. E ricorda che, in pasticceria, il forno deve essere già caldo al momento di infilare gli stampi: accendilo per tempo!



Timballo di more speziato

Per 8 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 45 minuti

300 g di farina + quella per lo stampo - 190 g di burro + quello per lo stampo - 200 g di zucchero - 1 uovo - 1 tuorlo - 150 g di biscotti secchi - 700 g di more - 1 limone non trattato - cannella in polvere - noce moscata - sale

Trita finemente i biscotti, disponine 100 g sul piano di lavoro e unisci la farina formando una fontana. Aggiungi 180 g di burro a dadini e impasta per ottenere un composto a briciole. Unisci l'uovo e il tuorlo, metà dello zucchero, un pizzico di sale e lavora rapidamente finché la pasta è liscia. Avvolgila in pellicola e fai riposare per 30 minuti.
Dividi la pasta in 2 panetti, uno poco più grande dell'altro. Stendi il più grande a 2-3 mm di spessore e rivesti uno stampo da 22 cm, imburrato e infarinato. Cospargi sul fondo i biscotti rimasti.
Lava e asciuga le more, condiscile con lo zucchero rimasto, la scorza grattugiata del limone lavato, un pizzico di cannella e una grattata di noce moscata. Versale nello stampo e cospargi con il resto del burro a fiocchetti. Copri con la pasta rimasta, stesa sottile, e sigilla i bordi. Crea alcuni fori sulla superficie con un piccolo coppapasta (2 cm) e inforna a 180° per 45 minuti. Sforna e fai raffreddare prima di servire.

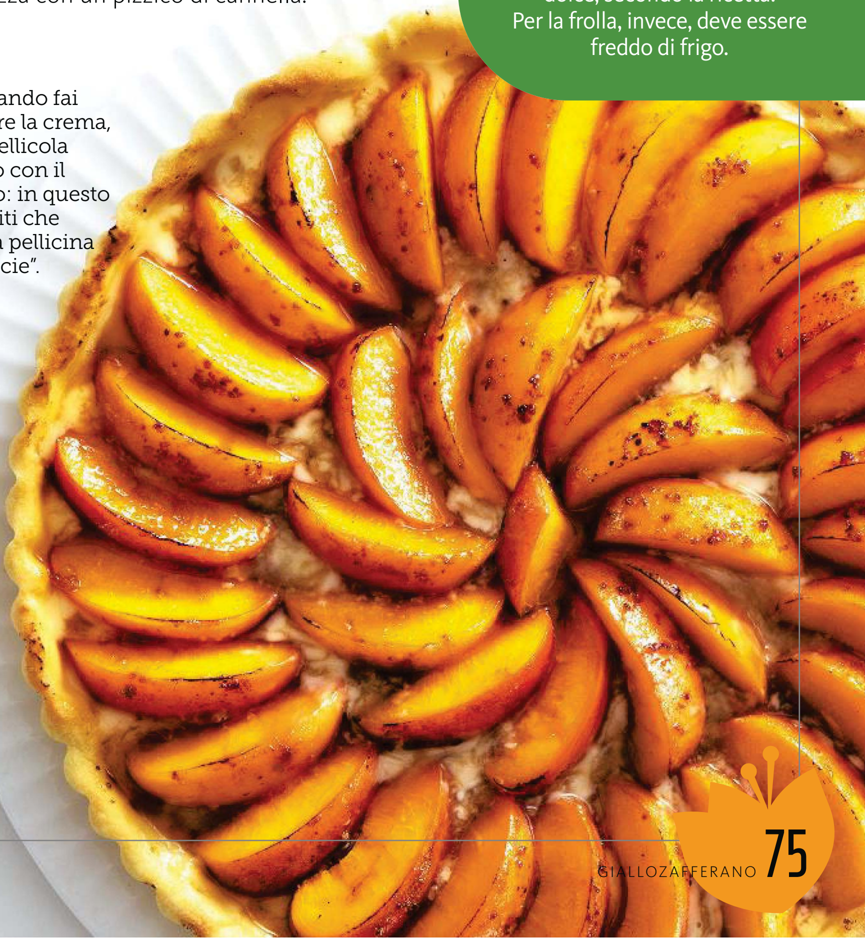
Crostata alle albicocche, vaniglia e cannella

Per 8 persone
800 g di albicocche - 100 g di zucchero di canna - 15 g di burro - cannella in polvere
Per la crema: 3 dl di latte - 3 tuorli - 30 g di farina - 1 baccello di vaniglia - 50 g di zucchero - un pizzico di cannella in polvere
Per la pasta frolla: 300 g di farina - 150 g di burro - 100 g di zucchero - 2 tuorli - 2 cucchiai di vino bianco - un pizzico di sale

Porta a bollore il latte per la crema con i semi raschiati dalla vaniglia. Sbatti i tuorli con lo zucchero. Incorpora la farina setacciata, unisci il latte caldo e la cannella, mescola e versa in una casseruola. Cuoci a fuoco basso, mescolando, 1 minuto dal bollore. Versa in una ciotola, copri con pellicola e fai raffreddare.
Impasta gli ingredienti per la frolla. Avvolgila in pellicola e fai riposare per 30 minuti in frigo.
Lava le albicocche, tagliale a metà, elimina i noccioli e rosolale 5-6 minuti in una padella con burro e zucchero. Stendi la frolla a 2-3 mm e rivesti uno stampo da 22 cm. Copri con carta da forno e legumi secchi, cuoci a 200° per 20-25 minuti, elimina legumi e carta e cuoci altri 15-20 minuti. Fai raffreddare. Riempi il guscio con la crema, distribuisci le albicocche e spolverizza con un pizzico di cannella.

"Quando fai raffreddare la crema, metti la pellicola a contatto con il composto: in questo modo, eviti che si formi la pellicina in superficie".

Preparazione 25 min.
Cottura 60 min.



farina SOFFICE

La farina 00 di Molino Rossetto è ricavata da grani teneri selezionati, 100% italiani, con poca fibra: ideale per ottenere impasti leggeri, crostate friabili e torte morbide. La confezione in brik è graduata, per dosare a occhio, ed è pratica da riporre (750 g, 1,29 euro).



burro morbido?

Per gli impasti soffici, lascialo 20-30 minuti a temperatura ambiente o fondilo a fuoco dolce, secondo la ricetta. Per la frolla, invece, deve essere freddo di frigo.

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

pomodorini ciliegia



La bellezza è servita

Con le loro 18 calorie ogni 100 g possono considerarsi "dimagranti". Inoltre, sono potenti diuretici, detossinanti e antiossidanti. Quasi degli integratori alimentari, ma buonissimi! Puoi coltivarli anche sul balcone per averne una bella scorta: bio e a km 0.

Dolci e piccolini sono un vero jolly per la cucina estiva. Si tratta sempre dei *solanum lycopersicum*, i pomodori classici, e sono ottenuti da diversi incroci in modo da avere comunque grappoli con **forma tonda e dimensioni mignon** (pesano 20-40 g). Tradizionalmente i ciliegini hanno colore **rosso acceso**, ma da qualche tempo si sono affacciati sui banchi del mercato anche tipologie nere e gialle (vedi box in alto a destra). Il più famoso è indiscutibilmente quello di Pachino, tanto che i termini "ciliegino" e "Pachino" vengono usati, erroneamente, come sinonimo nel linguaggio comune; in realtà il ciliegino è solo **uno dei quattro pomodori di Pachino insigniti dell'Igp**. Crudi o cotti, i ciliegini danno un tocco fresco a paste fredde, focacce e pesce. Sono perfetti sui buffet per preparare spiedini, capresi nel bicchiere con bocconcini di mozzarella. Sott'olio, ripieni o confit, poi, sono una vera delizia.



IN PRINCIPIO era il giallo

Quando sono sbarcati in Europa dopo la scoperta dell'America i pomodorini venivano utilizzati a scopo decorativo per il loro intenso color ... giallo! All'inizio, infatti, i più diffusi erano color oro (da cui "pomo d'oro"). Nell'800 la varietà rossa ha preso il sopravvento diventando il simbolo della "pummarola" e ora quello giallo torna di moda, perché è più ricca di betacarotene e dunque ancora più salubre della rossa.

PRENDI NOTA

DOLCI... SICILIANI

Per sapere cosa mangi controlla sempre la zona di produzione dei pomodorini. Tra quelli certificati Made in Italy, per esempio, puoi provare i succosi e 100% siculi cherry di Solarelli, un'azienda che seleziona prodotti nazionali coltivati esclusivamente nelle aree più vocate per specie e stagionalità (pomodorini cherry, cestini da 500 g, da 1,50 euro).

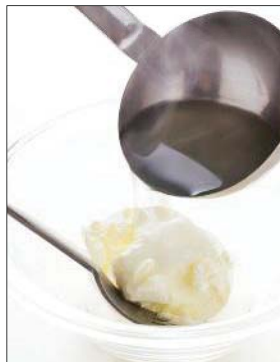




Spaghetti con robiola e peperoncino

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti - 600 g di pomodorini ciliegia, meglio se di Pachino Igp - 100 g di robiola - 1 spicchio d'aglio, meglio se fresco - 1 peperoncino - origano secco - olio extravergine di oliva - sale







Taglia i pomodorini puliti a metà ed elimina i semi aiutandoti con la punta di un coltellino. Trita l'aglio schiacciato e spellato con il peperoncino privato dei semi. Scalda 4-5 cucchiai di olio in una padella antiaderente a fuoco basso e fai appassire il mix preparato per 2-3 minuti. Alza la fiamma e aggiungi nella padella la metà dei pomodorini.

Cuoci il sugo per 3-4 minuti mescolando, regola di sale e spegni. Frulla nel mixer i pomodorini e il fondo di cottura. Rimetti la salsa nella padella, aggiungi i pomodorini rimasti e mescola. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salala e cuoci gli spaghetti 2 minuti in meno del tempo indicato sulla confezione.

Preleva un mestolino di acqua di cottura della pasta e usala per stemperare la robiola in una ciotolina. Scola gli spaghetti e trasferiscili nella padella con il sugo preparato. Riaccendi il fuoco sotto la padella, versa il composto di robiola e completa la cottura della pasta, mescolando. Spolverizza con l'origano e servi.

la ricetta in più

Confit in olio aromatico

Per 4 vasi da 250 ml
Preparazione 20 minuti
Cottura 3 ore

1 kg di pomodorini ciliegia - 8-10 cucchiai di zucchero - 4 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 peperoncino fresco piccante - aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale

Elimina piccioli e rametti dai pomodorini, lavali e tagliali a metà orizzontalmente. Disponili su placche foderate con carta da forno con la parte tagliata verso l'alto, salali e spolverizzali con lo zucchero. Trasferisci le placche in forno caldo a 100° e cuoci per 2-3 ore, finché i pomodorini saranno leggermente disidratati ma ancora un po' succosi. **Trasferiscili nella ciotola**, aggiungi gli spicchi d'aglio schiacciati, spellati, tagliati a metà e privati dell'eventuale germoglio. Versa 3-4 cucchiai di aceto, insaporisci con il peperoncino privato dei semi e tritato, l'erba cipollina tagliuzzata e mescola. **Suddividi i pomodorini** nei vasi, riempili di olio, chiudi e conservali in frigo per 2 settimane. Puoi usarli per condire la pasta, su focacce e bruschette, o per accompagnare filetti di pesce, carne alla brace, burrate e salumi piccanti.



iodio

In estate abbondano i prodotti di mare che ne sono più ricchi: pesci, crostacei, molluschi e perfino alghe. Ma si trova anche in uova e yogurt

DI **PAOLA MANCUSO** FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**



UN MINERALE INDISPENSABILE **PER LA TIROIDE**

Nel nostro organismo lo iodio è presente in piccole quantità (15-20 mg), concentrate quasi esclusivamente nella tiroide, una ghiandola che produce due ormoni (T4 e T3) fondamentali per un'infinità di processi metabolici e per lo sviluppo di diversi organi. Se non assumiamo iodio in quantità sufficiente, la tiroide non è in grado di produrre quegli ormoni e quindi di "controllare" processi importanti come la crescita del feto, lo sviluppo neuropsichico degli adolescenti, oltre a funzione intestinale e battito cardiaco.

Dove trovarlo

La tabella di alcuni cibi particolarmente ricchi di iodio

alimento	iodio (mcg/100g)
alga marina	198
cozze e vongole	140
bottarga	140
aragosta/astice	100
merluzzo	99
gamberetti	90
uova	53
salmone	37
gamberi	35
latte	24
polpo	20
formaggi a pasta semidura	14

Il salmone, oltre a contenere una buona quantità di iodio, è ricco di vitamine, acidi grassi Omega-3 e sali minerali come il selenio, che permette il buon funzionamento degli antiossidanti cellulari, e il fosforo, importante per la salute di ossa e denti.

Attenzione alla cottura

Il tipo di cottura del pesce e dei crostacei è importante perché comporta delle "perdite" di iodio: del 58% con la bollitura, del 23% con la griglia, del 20% con la frittura.

1 g di sale iodato = 30 mcg

CHE COS'È IL SALE IODATO

Il modo migliore e anche più semplice per aumentare la quantità di iodio che assumiamo ogni giorno è di utilizzare il sale arricchito di iodio al posto di quello comune. Il sale iodato (il comune sale da cucina a cui è stato aggiunto lo iodio) non ha odore o sapore diverso, ne altera quello dei cibi. Ogni grammo di questo sale arricchito fornisce 30 microgrammi di iodio, ovvero 1/5 del fabbisogno giornaliero di una persona adulta.

ALIMENTI sì e no

Attenzione a spinaci, cavoli e frutta secca come le mandorle: se consumati in quantità eccessiva, possono contrastare l'assimilazione di iodio e limitare la capacità della tiroide di produrre ormoni; se il loro consumo è equilibrato, non ci sono rischi. Per il buon funzionamento della tiroide è poi utile il selenio: anche questo si trova in alcuni tipi di pesce (tonno, cozze, sardine), oltre che nel fegato e nei cereali come il riso.

L'ALTERNATIVA PER I VEGANI

Chi esclude dalla dieta pesce e prodotti di origine animale può puntare sulle alghe, un vero concentrato di iodio. Una porzione da 50 g di alcuni tipi specifici (ad esempio l'alga Kelp, un'alga bruna marina) contengono oltre il 100% del fabbisogno giornaliero. In gravidanza, in presenza di disturbi renali e problemi alla tiroide vanno comunque prese con cautela.

lo yogurt

Anche se è più famoso per altri nutrienti contenuti, come calcio e proteine, lo yogurt è sorprendentemente ricco di iodio. Una tazza ne fornisce 90 microgrammi (il 60% del fabbisogno giornaliero).

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, il fabbisogno quotidiano di iodio per un adulto è di 150 microgrammi, che aumenta per donne in gravidanza. Generalmente, dosi superiori di iodio non comportano effetti negativi.



Gira pagina e trovi le ricette



Sformatini di riso nero e vongole

Per 4 persone

300 g di riso Venere - 800 g di vongole veraci già spurgate - 2 spicchi d'aglio - 300 g di pomodorini - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - peperoncino in polvere - sale

Metti le vongole in un largo tegame con il vino e l'aglio spellato, copri e falle aprire a fuoco vivace; toglile con un mestolo forato e filtra il liquido di cottura.
Lessa il riso Venere in acqua bollente salata, scolalo e condiscilo con 3 cucchiai d'olio, un po' di peperoncino e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, mescolando. Suddividi il mix in 4 stampini del tipo usa e getta unti d'olio e tienili in caldo.
Versa il liquido filtrato delle vongole in una casseruola con 4 cucchiai d'olio, unisci i pomodorini lavati e tagliati a metà (tienine da parte 4 per la decorazione), regola di sale e falli stufare per 5 minuti. Aggiungi 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e le vongole, mescolando. Sforma i tortini di riso sui piatti singoli, guarnisci con i pomodorini tenuti da parte e servi con la zuppetta di vongole preparata.



Acciughe marinate

Per 4 persone

24 acciughe fresche, già abbattute - 1 dl di succo di limone - 1 dl di aceto di vino bianco - 1 carota piccola - 1 costa di sedano tenera - 1 cipolla di Tropea - 1/2 limone non trattato - 2 rametti di finocchietto selvatico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci le acciughe: stacca la testa, tirandola, in modo da eliminare anche le interiora. Elimina anche la lisca centrale, aprendole a libro. Sciacquale bene sotto l'acqua corrente e asciugale. Prepara un'emulsione mescolando il succo di limone con l'aceto, sale e pepe. Disponi le acciughe a strati in una pirofila, ricoprile con l'emulsione preparata e lasciale riposare in frigo per 4 ore circa.
Pulisci le verdure: raschia la carota, spella la cipolla ed elimina i filamenti del sedano con un pelapatate. Lava gli ortaggi, asciugali e tagliali a fettine.
Disponi le acciughe in un piatto da portata insieme alle verdure preparate. Unisci qualche fettina di limone, il finocchietto selvatico lavato e tritato e cospargi con 4-5 cucchiai d'olio. Lascia marinare ancora 1 ora prima di servire.



Torta gelata

Per 6 persone

250 g di frozen yogurt ai mirtilli - 250 g di frozen yogurt alle fragole - 250 g di frozen yogurt al naturale - 250 g di fragole - 250 g di mirtilli - 200 g di muesli - 140 g di frollini - 50 g di burro - 8 cucchiai di miele d'acacia - 2 albumi - 2 fogli di gelatina (10 g) - zucchero

Prepara la frutta brinata: lava e asciuga le fragole e i mirtilli, passane metà prima negli albumi leggermente sbattuti e poi nello zucchero; falli asciugare su carta da forno. Sbriciola i frollini e mescolali con il burro fuso e 2 cucchiai di miele. Schiaccia il mix sul fondo di una teglia di 20 cm dal bordo alto rivestita di carta da forno. Livella con un cucchiaio e stendi uno strato di frozen yogurt ai mirtilli. Metti nel freezer per 20 minuti.
Lavora il muesli con il miele rimasto. Versa metà dell'impasto sulla torta e stendi uno strato di frozen yogurt alle fragole; fai refrigerare per altri 20 minuti. Quindi, stendi il mix di muesli rimasto e il frozen yogurt naturale.
Sciogli la gelatina ammollata in acqua fredda e strizzata in 2 cucchiai d'acqua tiepida, poi incorpora il resto della frutta, frullata. Metti per 10 minuti in freezer. Guarnisci la torta con la frutta brinata e mettila di nuovo in freezer per 2 ore.

GELATO, PIZZA CON GLI AMICI?

SÌ, CON SILACT FAST!

PER NON PERDERE IL GUSTO E IL PIACERE DEL LATTE E DEI SUOI DERIVATI!

PER GLI INTOLLERANTI AL LATTOSIO *



Compresse masticabili da assumere **immediatamente prima** di consumare alimenti contenenti lattosio*

ALTER M&P - Milano

La lattasi, contenuta in SILACT FAST, consente una migliore digestione del lattosio nei soggetti intolleranti.



** La tolleranza al lattosio varia individualmente; chiedete consiglio al medico o al farmacista per maggiori informazioni sul ruolo del lattosio nella dieta.*

i Lupini, alleati del nostro benessere



I **Lupini** sono i più antichi legumi conosciuti dall'umanità, indiscussa **fonte di benessere**. Erano già noti agli antichi romani per l'alto potere saziante, che consentiva di placare la fame, con il beneficio di essere **estremamente nutrienti**. Date le sue caratteristiche benefiche, il lupino si colloca perfettamente nell'ottica di un'**alimentazione** sempre più **sana e naturale**.
I lupini, come gli altri legumi, sono ricchi di vitamine e di minerali come il ferro, il calcio, il potassio e il manganese e di proteine vegetali **altamente digeribili**.



Mini Burger di Lupini

Ingredienti:
2 Panini integrali da 50 g, 1 Patata, 1 Carota, 50 g Lupini, 1 cucchiaio di Olio EVO, 2 Pomodori secchi, 1 foglia di Lattuga, 1 cucchiaio di Pangrattato, 1 Uovo, Sale q.b., Pepe q.b., Mix Erbe aromatiche q.b..

Procedimento:
Lessare patate e carote, scolarle schiacciarle aggiungere i lupini dopo averli sbucciati e tritati finemente, aggiungere metà uovo il sale le erbe ed il pepe. Amalgamare e formare dei mini burger passandoli nel restante uovo e nel pangrattato, poi ripassarli in un padella per qualche minuto fino a doratura. Assemblate e fermateli con degli stecchini di legno dopo aver aggiunto il pomodoro secco.









Consulta il sito per guardare le altre ricette !
www.madamaoliva.it

DI **SILVIA TATOZZI**

LO SAPEVI CHE

Il pomodoro contiene licopene, che aiuta a ridurre i trigliceridi e il colesterolo cattivo e protegge dai danni del fumo



ZENZERO la spezia *dalle mille* VIRTÙ

Da tempo diverse ricerche confermano la potente **azione antidolorifica** di questa radice (i cui effetti sono paragonati all'azione di principi attivi come l'ibuprofene). Ma lo zenzero ha anche altri benefici effetti: ne bastano 2-3 g al giorno per **abbassare la glicemia** e il livello dei grassi nel sangue; è un **alimento "bruciagrassi"**, ovvero accelera il metabolismo favorendo il dimagrimento. Masticare dei pezzetti di zenzero dopo i pasti **aiuta la digestione** e sorseggiare una tisana tiene a bada la nausea, anche quella gravidica.

pesce sì o no?

Quando si mangia pesce, è importante trovare il giusto equilibrio tra rischi e benefici. I prodotti del mare sono una fonte di energia e proteine ad alto valore biologico e contribuiscono all'assunzione di molti nutrienti essenziali. L'Efsa ha stabilito che il consumo di circa 1-2 porzioni settimana (3-4 in gravidanza) ha effetti positivi per gli adulti ed è associato a un migliore neurosviluppo funzionale nei bambini; fino a 3-4 riduce il rischio di coronaropatia e mortalità negli adulti. Tuttavia i pesci possono contenere metilmercurio, la forma più tossica di mercurio, e l'esposizione prenatale a questa sostanza può avere effetti avversi. Particolare attenzione va posta nella scelta dei pesci: meglio evitare di consumare spesso quelli che contengono più mercurio come tonno, spada, merluzzo, luccio e, per i bambini, anche il nasello.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)



150 GRAMMI di pesce corrispondono a una porzione



RISO: A CIASCUNO il suo colore

Il riso è uno degli alimenti più digeribili e, non contenendo glutine, è molto amato dai celiaci: ma ogni varietà ha specifiche caratteristiche nutritive.
Quello **bianco** viene sottoposto a un processo di raffinazione che lo priva delle fibre: non è adatto per chi soffre di stipsi e irregolarità intestinale, mentre la sua azione astringente è molto utile in caso di diarrea; l'indice glicemico elevato non lo rende indicato per i diabetici per i quali è consigliato il riso **integrale**, che ha un indice glicemico più basso e conserva una maggior quantità di fosforo (221 mg per 100 g anziché 94), e di fibre.
La varietà nera **Venere** contiene una notevole quantità di antociani, sostanze dalle spiccate proprietà antiossidanti e antietà. È indicata in caso di ritenzione idrica e malattie infiammatorie legate all'invecchiamento cellulare.
Il riso **rosso** mantiene intatto il contenuto di lipidi, vitamine, oligoelementi e fibra. È ricco di ferro e magnesio.

5 buoni motivi per mangiare le melanzane

1 Hanno pochi carboidrati e calorie (18 Kcal ogni 100 g) e niente grassi.
2 Oltre alle **vitamine** e ai **sali minerali**, contengono potenti **antiossidanti** utili per contrastare i processi degenerativi del cervello.
3 Il colore nero-viola è dovuto agli **antociani**, utili per migliorare la circolazione e proteggere i capillari.
4 L'elevata quantità di **bioflavonoidi** aiutano a tenere sotto controllo la pressione e a proteggere il cuore.
5 L'**acido folico** contenuto è prezioso per le future mamme.



DI SILVIA TATOZZI

NUOVA VITA alle erbe

Al rientro dalle vacanze hai trovato le tue piantine aromatiche appassite o in parte secche? Non buttarle: ti basterà raccogliere foglie e rametti, lasciarli essiccare definitivamente per qualche giorno alla luce del sole, in un luogo aerato e poi utilizzarli per preparare infusi e oli per la cura del corpo oppure miscele profumate per pulire la casa senza utilizzare prodotti chimici. In basso a sinistra troverai una serie di "ricette", tutte da provare!



hair beauty con L'OLIO DI OLIVA

Capelli sfibrati dopo le vacanze al mare? Amalgama 3 cucchiai di **olio** e 3 di **miele**, poi applica la maschera sui capelli asciutti a partire da metà lunghezza. Copri con pellicola e lascia agire 30 minuti, poi procedi al normale lavaggio. L'olio di oliva è anche un rimedio per le doppie punte. Applica qualche goccia con la punta delle dita sulle punte e lascia agire per una notte intera.

step by step

Sacchetti profumati all'origano: raccogli le foglie all'interno di sacchettini di tela e aggiungine uno alla volta al bagno caldo.
Pout pourri alla menta e maggiorana: riunisci le foglie in un barattolino di vetro privo di coperchio e mettilo in un angolo della casa contro i cattivi odori.
Spray per i vetri alla melissa: metti in infusione una manciata di foglie in acqua bollente, lascia raffreddare e miscela l'infuso ottenuto in parti uguali con aceto di vino bianco.
Olio per massaggi al rosmarino: metti gli aghi in un barattolo, aggiungi olio di semi di girasole in quantità doppia rispetto al peso degli aghi e fai scaldare il vasetto a bagnomaria 2 ore. Lascia riposare l'olio una notte e infine filtralo.

Nel microonde

Metti le foglie e i rametti nel piatto per microonde e cuocile a piena potenza per 5 minuti. Se non sono abbastanza secche, "cuoci" ancora per un paio di minuti.





COME TOGLIERE l'odore DI PESCE

Sciacqua subito la pentola sotto acqua corrente per togliere i residui e mettila a bagno in acqua fredda (l'acqua calda fissa l'odore) con un po' di **detersivo per piatti** e il succo di 1 **limone** (o 1 bicchiere di **aceto bianco** per 10 minuti); poi procedi al lavaggio. Se la stoviglia ha conservato ancora un po' di cattivo odore, strofina l'interno con una manciata di **tè** inumidito con acqua.

come lavare i teli da mare

Salsedine, cloro e sabbia mettono a dura prova la morbidezza e la brillantezza delle spugne da mare. Per evitare che i teli diventino ruvidi e duri, stendili per qualche ora all'aria aperta e poi sbattili in modo energico per eliminare polvere e sabbia. Ogni tanto prima di lavarli mettili a bagno (unendo 3 cucchiai di aceto ogni litro d'acqua) per 2 ore. Una volta lavati in lavatrice, sbattili energicamente per rialzare le fibre e restituire morbidezza.

LA SCUOLA di giallo

PESCIOLINI FRITTI

1 Lavali e asciugali

Trasferisci i pesciolini (acquadelle o latterini) in un colino, mettilo sotto il getto di acqua corrente e lavali senza privarli di interiora e lisca, poi falli sgocciolare e asciugali con la carta assorbente da cucina.

2 Passali nella farina

Distribuisci la farina su una ciotola (puoi usare quella di riso per un effetto più croccante) e infarina i pesciolini; in alternativa introducili con la farina in un sacchetto di carta, poi chiudilo e scuotilo. Appena prima di friggere, trasferisci i pesci infarinati in un setaccio.

3 Saltali nel setaccio

Scuoti il setaccio per eliminare la farina in eccesso. Scalda abbondante olio nella padella per fritti e tuffa pochi pesci alla volta; alza la fiamma, calcola 1-2 minuti, sgocciolali con la schiumarola su carta assorbente e salali.

e in più...

MELANZANE a scarpone

Di tradizione napoletana, le barchette farcite sono un appetitoso secondo da gustare tiepido. E il giorno dopo sono ancora più buone

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**



Ingredienti

Per 4 persone
4 melanzane lunghe
1 spicchio d'aglio
200 g di pomodorini ciliegia
pangrattato
100 g di olive di Gaeta
30 g di capperi sotto sale
olio extravergine d'oliva
olio di semi di arachide
sale

Gira pagina e segui la ricetta

1

Cuoci i pomodorini

Lava i pomodorini, incidili sulla base con 2 tagli a croce e tuffali in acqua bollente per qualche istante. Scolali, pelali e tagliali a metà; strizzali leggermente per eliminare i semi e l'acqua di vegetazione e taglia la polpa a pezzetti.

Prepara le barchette

Lava le melanzane, asciugale e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Appoggiale su un tagliere e taglia via una fetta di buccia dalla parte tonda, in modo da renderle più stabili quando le metterai sulla teglia.

2





3

Preleva la polpa

Incidi la polpa con la punta di un coltellino a 1 cm circa dalla buccia, lungo il bordo e all'interno delle melanzane, facendo attenzione a non forarla; quindi, togli la polpa con un cucchiaio, in modo da ottenere 4 vaschette.

consigli utili

vaschette perfette

La salsa di pomodorini deve essere densa, per evitare che bagni le melanzane sottostanti. Se il ripieno è troppo morbido, aggiungi un po' di pangrattato per renderlo più consistente.

la ricetta in più

Con funghi e salsiccia

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 40 minuti

4 melanzane lunghe - 250 g di champignon - 150 g di salsiccia - 3 pomodori - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 1 ciuffo di basilico - 2 rametti di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva- sale - pepe

Lava le melanzane, dividile a metà e scavale all'interno lasciando un bordo di 1 cm. Salale all'interno, mettile in una teglia unta d'olio, copri con alluminio e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. **Pulisci i funghi**, tagliando via l'estremità terrosa, poi lavali velocemente e tagliali a pezzetti. Scotta i pomodori in acqua bollente, pelali, dividili a metà, elimina i semi, tagliali a cubetti e falli sgocciolare in un colino. Riduci a dadini anche la polpa scavata delle melanzane. **Spella e sbriciola** la salsiccia e falla rosolare in una padella con 3-4 cucchiai d'olio e lo spicchio d'aglio; aggiungi i funghi e la polpa delle melanzane e cuoci per 5 minuti a fuoco medio. Alza la fiamma, unisci i pomodori, fai insaporire, poi spegni. Unisci il prezzemolo e il basilico tritati, il grana, sale, pepe e mescola. Farcisci le barchette con il composto preparato, sistemale in una teglia e inforna a 180° per 10 minuti. Servile tiepide.





4 Togli il sale

Metti i capperi in un colino e passali sotto l'acqua fredda corrente per dissalarli, smuovendoli un po'. Quindi, adagiali su più fogli di carta da cucina per asciugarli e tritali grossolanamente.

5 Friggi le melanzane

Scalda abbondante olio di semi in una padella larga e a bordi alti. Friggi prima gli "scarponi", poi la polpa tagliata a dadini, a calore moderato; man mano che sono dorati, scolali con un mestolo forato e asciugali su carta assorbente.



Versione light

Per una ricetta più leggera e con meno grassi rispetto a quella tradizionale, puoi cuocere le melanzane al forno anziché friggerle: tagliale a metà, incidi la polpa con tanti taglietti, salale leggermente, ungile con un filo d'olio e mettile nel forno già caldo a 180° per 15 minuti circa, fino a quando si saranno ammorbidite senza sfaldarsi. Preleva la polpa e procedi come al punto 6.

6 Prepara il ripieno

Fai soffriggere l'aglio spellato in un tegame con 2 cucchiai d'olio d'oliva caldo; unisci la polpa dei pomodori preparata, lasciala insaporire per qualche istante, sala leggermente e cuoci per 10 minuti circa. Aggiungi la salsa alla polpa di melanzana fritta, insieme alle olive snocciolate e ai capperi. Mescola bene.



7 Farcisci gli "scarponi"

Bagna un foglio di carta da forno, strizzalo e fodera una teglia; ungi la carta con poco olio e allineaci sopra le melanzane. Aiutandoti con un cucchiaio, distribuisci il ripieno negli "scarponi", fino all'orlo, e cospargili con abbondante pangrattato.



8 Completa e inforna

Spennella d'olio i bordi delle melanzane, così la polpa resterà più gustosa. Trasferisci la teglia nel forno già caldo a 180° e cuoci per 35-40 minuti. A fine cottura le melanzane dovranno risultare leggermente dorate all'esterno e morbide all'interno. Sforna e lascia riposare qualche minuto prima di servire.

un po' di storia

UNA SPECIALITÀ di origine francese

Le origini di questa e di molte altre ricette tipiche della cucina napoletana risalgono al periodo a cavallo tra '700 e '800, quando presso le famiglie aristocratiche del Regno delle due Sicilie lavoravano i migliori capocuochi francesi. Furono proprio i "monzù" (traduzione dialettale del termine francese monsieur, con cui venivano chiamati gli chef di quel tempo) a introdurre l'usanza delle cotture al gratin e di altre raffinate preparazioni.

ARROSTO NEL pane

Il tipico filoncino francese diventa lo scrigno che avvolge il saporito e morbidissimo filetto di maiale

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
1 filetto di maiale (600-700 g)
1 filone di pane spesso e lungo come il filetto (20 cm circa)
1 limone non trattato
2 spicchi d'aglio
4-5 fette di pancetta fresca
3 peperoni rossi
1 mazzetto di menta
aceto di bianco, zucchero
olio extravergine d'oliva
sale, anche grosso e pepe in grani



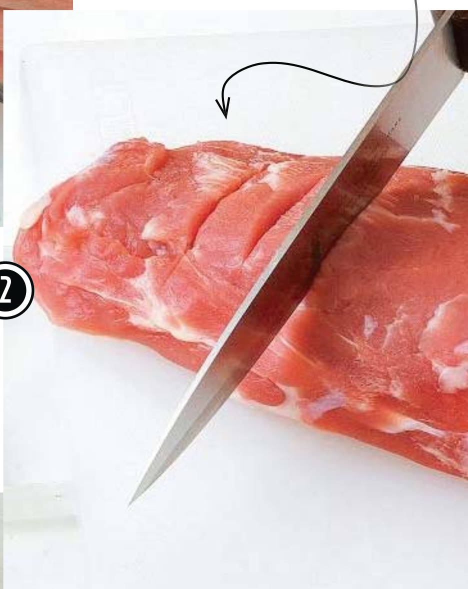
1 Prepara il trito aromatico

Lava bene il limone, asciugalo, preleva la scorza (solo la parte gialla) con il rigalimoni, poi tritala con una mezzaluna insieme a 1 spicchio d'aglio spellato. Raccogli tutto in una ciotola e mescola con una presa di sale grosso e qualche grano di pepe pestato.

Gira pagina e segui la ricetta

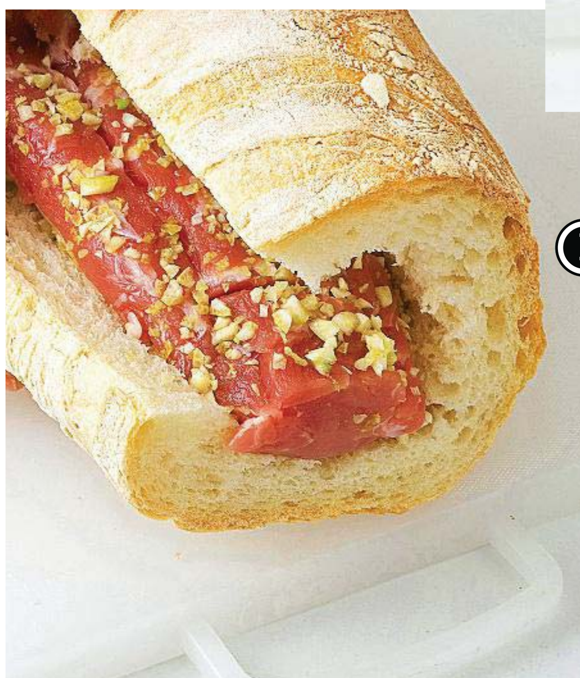
Fai insaporire

Quando incidi il filetto, fai attenzione a lasciare sul fondo un lembo di carne, in modo da tenere unito il pezzo di carne. All'interno dei tagli ottenuti, fai penetrare bene il trito aromatico, premendo leggermente con le mani.



2 Incidi la carne

Con l'aiuto di un coltello affilato, pratica tanti tagli trasversali lungo il filetto, distanziandoli di circa 2 cm. Spennella la carne leggermente d'olio e falla rotolare nel trito aromatico, in modo da ricoprirla uniformemente.



3 Rifila il pane

Taglia le estremità del filone, in modo che sia lungo come il filetto. Pratica un taglio su un lato del pane e aprilo delicatamente a libro; togli gran parte della mollica, lasciandone poco meno di 1 cm attaccata alla crosta, così da creare una cavità che possa contenere il filetto. Inserisci la carne e ricomponi il filone nella sua forma originaria.

un po' di storia

classiche COTTURE in crosta

Questa ricetta è una variante semplificata dell'arrosto in crosta, uno dei più classici secondi "della domenica", elegante e di grande impatto visivo. In questa versione, il filone già pronto viene utilizzato al posto del guscio di pasta sfoglia o di pane che nella versione tradizionale avvolge il succulento taglio di carne. L'antenato più famoso è il complesso filetto alla Wellington, che prevede la doppia cottura della polpa di manzo: prima in padella e poi nel forno, avvolta da una crema di funghi, fette di prosciutto e pasta sfoglia.



La tecnica

Quando si preparano gli arrosti, i tagli di carne magra, come il filetto, spesso si avvolgono (il termine tecnico è "bardare") con fettine di pancetta, lardo o prosciutto per mantenere morbida la carne durante la cottura, che altrimenti tenderebbe ad asciugarsi. Nel caso della nostra ricetta, le fettine di pancetta, rilasciando il loro grasso durante la cottura, servono soprattutto a insaporire e ammorbidire il filone di pane che a sua volta racchiude la carne.

Avvolgi con la pancetta

Elimina la cotenna dalle fette di pancetta, mettile tra 2 fogli di carta da forno e appiattiscile con il batticarne, in modo da renderle più larghe e sottili. Avvolgile sul filone di pane e legalo con più giri di spago da cucina, come si fa per l'arrosto; sistemalo in una teglia che lo contenga in misura, cospargilo con una presa di sale, una macinata di pepe, un filo d'olio e cuocilo nel forno già caldo a 180° per 1 ora.

4





5

Cuoci i peperoni

Lava i peperoni sotto l'acqua corrente, asciugali, sistemali su una placca e mettili nel forno insieme al filone farcito. Cuocili per 30 minuti o fino a quando saranno ben abbrustoliti.

Come legarlo

Per le meno esperte, il metodo più semplice è fissare attorno alla preparazione tanti pezzetti di spago, tenendoli distanziati 2 cm l'uno dall'altro, per poi unirli nel senso della lunghezza con 2-3 pezzi di spago più lunghi.

filetto di maiale come trattarlo

Il filetto è uno dei tagli più pregiati del maiale, piccolo (circa 600 g) e di forma conica: è molto magro e tenero, di gusto delicato. La cottura più indicata del pezzo intero è arrosto (in forno o in padella), a volte preceduta da una marinatura o da una bardatura di pancetta, lardo o speck. I tempi non devono essere troppo lunghi, per evitare che i tessuti magri diventino stopposi: la carne può rimanere rosata all'interno, diversamente da altri tagli del maiale che vanno sempre ben cotti. Prima della preparazione, la carne va lasciata fuori dal frigorifero per circa 1 ora: la conservazione in frigo tende, infatti, a indurirla.

6 Pulisci i peperoni

Elimina la pellicina, il torsolo, le nervature e i semi interni. Dividi i peperoni a falde o a filetti, mettili in un piatto perché rilascino l'acqua contenuta e tienili da parte.

Il trucco

Se elimini la pelle, i peperoni diventano più digeribili. Dopo averli cotti, trasferiscili in un sacchetto di carta, oppure in una ciotola chiusa con pellicola, e lasciali intiepidire: la pellicina si staccherà dalla polpa con più facilità.



7 Fai le porzioni

Togli l'arrosto dal forno, elimina lo spago e la pancetta e taglialo a fette dello spessore di circa 5 cm, con l'aiuto di un coltello ben affilato e facendo attenzione a non romperle. Disponi una fetta di arrosto su ogni piatto individuale, cospargi con il fondo di cottura e sistema accanto i peperoni arrostiti.

8 Prepara la vinaigrette

Versa 6 cucchiai d'olio in un vasetto con coperchio, unisci 3 cucchiai d'aceto, una punta di zucchero, l'aglio rimasto e la menta tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Chiudi il barattolo e agitalo per ottenere un'emulsione omogenea. Cospargila sui peperoni e servi.

la ricetta in più

Filetto di maiale in crosta

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 60 minuti

1 filetto di maiale di circa 600 g - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 60 g di granella di pistacchi - 1 fetta di pane di semola di grano duro raffermo - 1 uovo - 3 cucchiai di farina - 1 rametto di timo - 1 rametto di maggiorana - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale e pepe

Elimina le parti grasse che ricoprono il filetto, poi massaggialo con 2 pizzichi di sale e una macinata di pepe. Mettilo in una pirofila, bagnalo con il vino, copri con pellicola e lascialo riposare per almeno 1 ora in frigo, girandolo un paio di volte.
Togli la crosta del pane e sbriciola la mollica. Lava e asciuga le erbe aromatiche, poi trita le foglie con l'aglio spellato. Riuniscile in una ciotola con la granella di pistacchi e la mollica preparata. Aggiungi 4 cucchiai d'olio e mescola bene.
Sgocciola il filetto dalla marinata, infarinalo, poi passalo nell'uovo sbattuto e infine nell'impanatura preparata. Ripassalo un'altra volta nell'uovo e ripeti l'operazione, premendo con le mani in modo che l'impanatura aderisca bene. Disponi il filetto in una teglia foderata con carta da forno e cuocilo in forno già caldo a 160° per 1 ora circa.



Ingredienti

Per 4 persone
Per la base di meringa:
70 g di albumi
60 g di zucchero semolato finissimo
80 g di zucchero a velo
Per la mousse:
650 g di lamponi
300 g di panna fresca
14 g di gelatina in fogli
100 g di zucchero semolato
1 limone



bavarese ai lamponi

Leggera ma golosa, da gustare **ben fredda** è il dessert estivo più invitante: se segui la ricetta passo a passo, realizzarla sarà più semplice di quanto sembra

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**



1 Monta la meringa

Lavora gli albumi con le fruste elettriche e, quando incominciano a montare, unisci 1 cucchiaio di zucchero semolato per volta. Aggiungi poi un terzo dello zucchero a velo, continuando a frullare, e incorpora quello rimasto mescolando con la frusta a mano.

Prepara la base 2

Disegna un cerchio di 26 cm su un foglio di carta da forno e mettilo sulla placca. Trasferisci la meringa in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia di 1,2 cm e spremila nel cerchio, iniziando dall'esterno e procedendo a spirale. Cuoci nel forno statico a 120° per 1 ora e 45 minuti, con lo sportello leggermente socchiuso.



Fai la mousse

Frulla 500 g di lamponi con il succo del limone e lo zucchero e unisci la gelatina sciolta in 4-5 cucchiai di panna intiepidita. Versa il composto in una ciotola e trasferiscila su acqua e ghiaccio per qualche minuto, mescolando. Monta la panna rimasta con le fruste elettriche e incorporala al frullato.

3



Componi il dolce

Metti la meringa fredda sul fondo di uno stampo ad anello di 26 cm, versaci sopra la mousse e metti in frigo per 3-5 ore. Passa la lama di un coltello intorno al bordo, apri l'anello e guarnisci con i lamponi interi rimasti.

4



consigli utili

UNA NUVOLA di dolcezza

Per un risultato perfetto della base di meringa, gli albumi non devono contenere tracce di tuorlo, né essere freddi: togli le uova dal frigo un paio d'ore prima di sgusciarle.
Utilizza un recipiente dal fondo arrotondato e ben pulito, senza traccia di unto: va bene qualsiasi materiale (vetro, ceramica, acciaio), fatta eccezione per la plastica.
A fine cottura, per evitare che la meringa si sgonfi, lasciala raffreddare completamente nel forno spento con lo sportello socchiuso, in modo che l'umidità possa uscire.

McChickenVariation

GialloZafferano per McDonald's



McChicken Delicato

100% petto di pollo italiano
Provolone Valpadana DOP - Zucchine grigliate
Salsa con pomodori secchi della Puglia

Speciale perché: la dolcezza delle zucchine grigliate incontra il gusto del Provolone Valpadana DOP e la salsa con pomodori secchi della Puglia.

Doppio sogno

Lasciati sorprendere dalle McChicken Variation: due nuove ricette gustose nate dall'incontro tra McDonald's e GialloZafferano

Metti il tocco inconfondibile di McDonald's, aggiungi l'esperienza della cucina italiana di GialloZafferano. Nascono così le McChicken Variation, variazioni dell'iconico McChicken realizzate con l'aggiunta di ingredienti italiani. Provali subito, nei ristoranti McDonald's.

McChicken Saporito

100% petto di pollo italiano
Toma con latte 100% italiano - Bacon
Pomodoro - Maionese con senape in grani

Speciale perché: i gusti decisi della Toma e del bacon si legano alla cremosità della maionese con senape in grani.





100% petto di pollo 100% italiano

Le McChicken Variation contengono solo 100% petto di pollo italiano allevato a terra, senza mangimi OGM, proveniente da decine di allevamenti in Veneto, Lombardia, Emilia Romagna, Marche, Abruzzo e Molise.



preparo e congelo

DI MAURO COMINELLI



PER SERVIRE
Fai scongelare le moussaka nel frigorifero. Togli l'alluminio e spolverizzale con grana padano grattugiato. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti e servi.

passo a passo


1


2


3

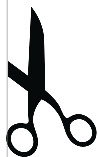
Moussaka

Preparazione 45 minuti
Cottura 2 ore e 30 minuti
Dosi per 4 persone

2 melanzane rotonde - 500 g di carne di manzo macinata - 400 g di pomodori perini - 1 cipolla - farina - 1/2 dl di latte - 50 g di burro - 50 g di grana padano grattugiato - 1 ciuffo di basilico - olio di semi di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Tuffa i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolali e raffreddali sotto acqua fredda. Spellali, elimina i semi e tagliali a pezzetti. Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola con 3-4 cucchiai di extravergine. Intanto tosta la carne macinata in una padella antiaderente senza aggiungere grassi. Quando sarà croccante, trasferiscila nella casseruola, aggiungi i pomodori e cuoci per 2 ore. Sala, pepa e profuma con il basilico spezzettato. Spegni.
2 Taglia le melanzane a rondelle di 1/2 cm e infarinale. Scalda abbondante olio di semi e friggi poche rondelle alla volta. Sgocciolale in un solo strato su carta da cucina. Sciogli il burro in un pentolino e tosta 50 g di farina. Unisci il latte freddo tutto in una volta e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e pepe e insaporisci con il grana padano.
3 Ungi con olio una cocotte individuale, metti sul fondo 1 fetta di melanzana, copri con 2-3 cucchiai di ragù e aggiungi poca besciamella. Componi altri 3-4 strati e completa con la melanzana. Crea altre 3 moussaka con lo stesso procedimento. Coprile con la besciamella, chiudile con alluminio e metti in freezer per 1 mese al massimo.

FOTO DI MAURO PADULA



passo a passo


1


2


3



PER SERVIRE
Fai caramellare in padella 2 pesche noci a spicchi con 20 g di burro e 40 g di zucchero di canna. Intanto metti il semifreddo in frigo per 15 minuti e trasferiscilo su un piatto. Completa con le pesche caramellate e menta.

Semifreddo con pesche caramellate

Preparazione **40 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **6/8 persone**

600 g di pesche mature - 150 g di zucchero - 200 ml di panna fresca - 2 albumi - 1/2 limone

1 Spremi il limone e filtra il succo. Sbuccia le pesche, elimina i noccioli e tagliale a pezzetti; mettili in un contenitore alto e stretto, aggiungi lo zucchero e il succo di limone preparato e frulla con il frullatore a immersione. Trasferisci il frullato in una ciotola.

2 Monta a neve ferma la panna ben fredda con le fruste elettriche, poi incorporala al frullato di pesche con movimenti delicati dal basso verso l'alto in modo da ottenere un composto gonfio e soffice. Monta a neve anche gli albumi in una grande ciotola, quindi versa a filo il composto di pesche, mescolando delicatamente.

3 Trasferisci il composto ottenuto in uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro foderato con carta da forno bagnata e strizzata, copri prima con pellicola alimentare e poi con alluminio e trasferisci in freezer per un mese al massimo.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Seppioline in guazzetto

Preparazione **30 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di seppioline - 500 g di pomodori pelati - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 piccola cipolla - 1 dl di vino bianco - 240 g di ceci già lessati - 1 rametto di rosmarino - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - zucchero - sale

1 Elimina gli occhi e il becco posizionato fra i tentacoli di ciascuna seppia e stacca l'osso. Separa le sacche dai tentacoli e spellale; rivoltale come un guanto, elimina le interiora e lavale. Taglia i tentacoli in 2-3 pezzi e le sacche a pezzetti o a listarelle. Pulisci carota, sedano e cipolla e tritali con il peperoncino privato dei semi e con gli aghi di rosmarino.

2 Scalda 3-4 cucchiai di olio nella pentola a pressione e lascia appassire le verdure per 2-3 minuti. Aggiungi le seppioline, alza la fiamma e falle rosolare, mescolando. Sfuma con il vino, aggiungi i pomodori spezzettati e 1/2 cucchiaino di zucchero. Chiudi con il coperchio e alza la fiamma al massimo. Aspetta il sibilo, riduci il fuoco al minimo e cuoci per 20-25 minuti.

3 Spegni il fuoco, apri la valvola e fai sfogare il vapore; togli il coperchio, aggiungi i ceci sgocciolati e sciacquati e regola di sale. Riaccendi il fuoco sotto la pentola e prosegui la cottura per 2-3 minuti. Servi il guazzetto a piacere con crostini di pane casereccio.


1

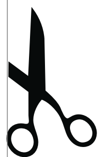

2


3



LA COTTURA TRADIZIONALE
Fai stufare le verdure in una casseruola, meglio se di coccio, e prosegui come spiegato nella ricetta. Chiudi la casseruola con il coperchio e cuoci a fuoco basso per circa 1 ora, unendo di tanto in tanto poca acqua calda. Completa con i ceci e servi.

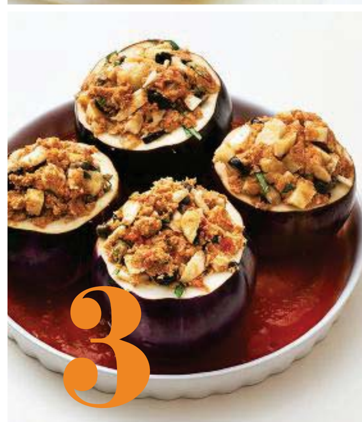
FOTO DI MAURO PADULA



passo a passo







con il microonde

DI **MAURO COMINELLI**



LA COTTURA TRADIZIONALE
Cuoci le melanzane in forno a 180° avvolte in alluminio per circa 15 minuti, togli le calotte e scavale. Prepara il ripieno come spiegato e farcisci gli ortaggi. Metti la passata, olio, sale e pepe in una teglia, disponi sopra le melanzane, chiudi con alluminio e inforna per 20 minuti; togli l'alluminio e prosegui per altri 10 minuti.

Melanzane ripiene

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 piccole melanzane rotonde - 200 g di passata di pomodoro - 100 g di pangrattato - 100 di provola affumicata - 40 g di grana padano grattugiato - 10 olive nere snocciolate - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 spicchio d'aglio - origano - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lava le melanzane e mettile in una teglia che possa andare nel microonde; versa 1 bicchierino d'acqua, chiudi con pellicola, fai qualche forellino e cuoci nel forno a media potenza per 7-8 minuti. Falle raffreddare. Intanto, spella e trita l'aglio; taglia a pezzetti le olive. Metti il pangrattato in una ciotola e amalgama l'aglio, le olive, i capperi ben dissalati, la provola tagliata a dadini, il grana padano, il basilico spezzettato, un pizzico di origano, sale, pepe e 2 cucchiai di olio.
2 Separa la calotta delle melanzane e preleva con uno scavino parte della polpa, facendo attenzione a non bucarle. Trita la polpa, uniscila al composto di pangrattato preparato e suddividi il tutto all'interno delle melanzane scavate.
3 Versa la passata di pomodoro in una teglia adatta al microonde e aggiungi 2-3 cucchiai di olio e un pizzico di sale e pepe; disponi sopra le melanzane ripiene con la loro calotta. Metti la teglia nel microonde e cuoci a 750 W per 20 minuti. Lascia riposare le melanzane ripiene per 5 minuti e servi.

FOTO DI MAURO PADULA



bontà dal macellaio

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
IN LOMBARDIA VIENE CHIAMATO MAGATELLO

Fette regolari
La forma allungata, quasi cilindrica, è adatta a ricavare fettine tutte uguali, ideali per carpacci, scaloppine e involtini.

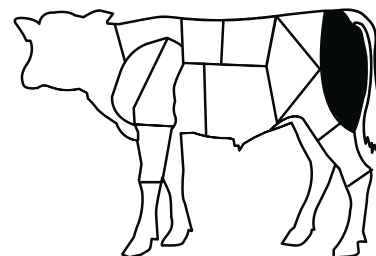
GIRELLO di VITELLO

Non va confuso con il girello di spalla, che ha una forma simile, ma è meno pregiato (circa 18 euro/kg contro 22 euro/kg). Forse anche per questo il "vero" girello, un taglio di prima qualità, **tenero e magrissimo**, ha nomi diversi a seconda delle regioni: magatello in Lombardia, rotondino a Genova, lacerto al Sud. Utilizzato intero (da 700 g a 1,2 kg) è il taglio d'elezione di un grande classico estivo, il **vitello tonnato**, ma è adatto anche ad arrosti in casseruola o al forno, con l'accortezza di evitare le cotture lunghe per mantenerlo morbido e succoso, con il "cuore" rosato. Tagliato a fettine, è ideale per facili ricette con brevi cotture in padella, come scaloppine, pizzaiola e involtini, ed è ottimo anche gustato a **crudo**, per carpacci e tartare.

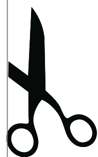
consigli utili

SCALOPPINE perfette
Taglia il girello a fette di circa 1/2 cm di spessore, con l'aiuto di un coltello a lama liscia ben affilata. Incidi i bordi con 3-4 taglietti, in modo che non si arriccino in cottura, mettile tra 2 fogli di carta da forno e appiattiscile leggermente con il batticarne. Sono sufficienti 2 minuti di cottura per parte, altrimenti diventano dure.

Il taglio
Si ricava dalla parte posteriore esterna della coscia ed è costituito da un unico muscolo: tondo, compatto e molto magro, quasi del tutto privo di nervi.



110
CALORIE PER 100 GRAMMI
Privato delle parti grasse visibili, contiene solo il 2,8% di lipidi. Come tutta la carne di vitello, è fonte di proteine di qualità elevata, di vitamina B12 e di minerali.



Arrosto al limone

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **6 persone**

800 g di girello di vitello - 100 g di zucchero di canna - 5 limoni non trattati - 1 cucchiaio di semi di finocchio - 1 mazzetto di timo - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lega il girello con lo spago e fallo rosolare in un tegame con un filo d'olio, girandolo da ogni parte; cospargilo con sale e pepe e toglilo dal recipiente. Lava 2 limoni, asciugali, affettali sottili e ricopri la carne, infilando le fette sotto lo spago. Metti di nuovo il girello nel tegame.
Unisci il burro e lo zucchero e fai caramellare, quindi versa il succo dei limoni rimasti e un mestolino d'acqua.
Trasferisci la carne e il suo condimento in una pirofila, unisci i semi di finocchio e il timo e cuoci nel forno a 180° per 50 minuti, bagnando ogni tanto l'arrosto con il fondo di cottura. Lascialo riposare prima di tagliarlo a fette e servile con il sugo di cottura.

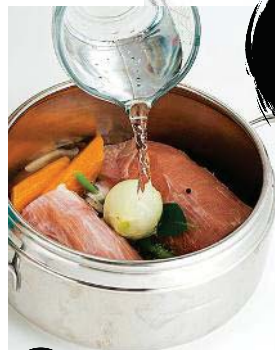


In salsa alla rucola

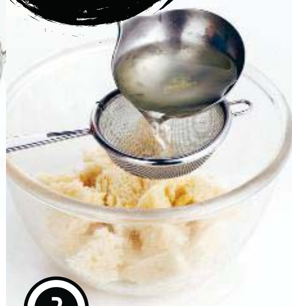
Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

800 g di girello di vitello - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 foglia d'alloro - 2 rametti di prezzemolo - 50 g di pane leggermente raffermo - 1 mazzetto di rucola - 1 cucchiaio di capperi sott'aceto - 4 cetriolini sott'aceto - 2 cucchiai colmi di maionese - sale - pepe nero in grani

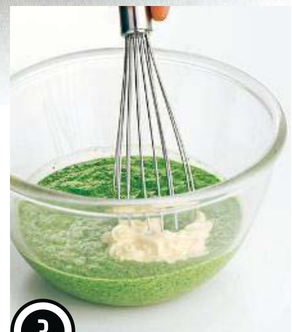
STEP BY STEP



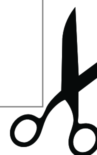
1 **Spunta la carota e raschiala**, lava il sedano e taglialo a tocchetti, spella la cipolla. Riunisci le 3 verdure nella pentola a pressione con 5 grani di pepe, un pizzico di sale, la foglia d'alloro e il prezzemolo puliti. Unisci il girello e versa acqua fredda sufficiente a coprire la carne o ad arrivare alla tacca di massimo livello sulla pentola.



2 **Chiudi la pentola e cuoci la carne** per 20 minuti da quando va in pressione. Al termine, fai uscire il vapore, apri la pentola, scola la carne e falla raffreddare. Intanto, filtra il brodo intiepidito e versane 2 dl sul pane spezzettato e privato della crosta. Fallo ammorbidire per 5 minuti, strizzalo per eliminare l'eccesso di brodo e trasferiscilo nel mixer. Unisci la rucola lavata e asciugata, i capperi, i cetriolini tagliati a tocchetti, una presa di sale e frulla.



3 **Metti la salsa in una ciotola**, aggiungi la maionese e mescola bene con una frusta. Se necessario, diluisci con un po' di brodo freddo. Taglia la carne sottile con un coltello affilato e disponi le fettine nel piatto di portata. Cospargile con la salsa e lasciale riposare in frigo per almeno 30 minuti prima di servire.



dal mare in pescheria

DI MONICA PILOTTO



LO SAPEVI CHE...

PUÒ RAGGIUNGERE I 2 METRI DI LUNGHEZZA PER 70-100 KG

Solo pescata

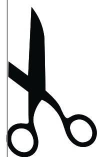
La ricciola ama la libertà. È una grande nuotatrice, si sposta in continuazione per riprodursi e richiede grandi quantità di cibo. Tutto ciò crea molti problemi all'acquacoltura. Per questo oggi gli allevamenti sono poco diffusi e ancora in fase sperimentale.

Scegli l'originale

È simile alla leccia, ma le sue carni sono molto più pregiate e gustose. A differenza della leccia ha forma più arrotondata e la prima pinna dorsale ha tre raggi centrali più lunghi che formano una sorta di triangolo.

ricciola

È un pesce azzurro d'alto mare e ha forma di siluro, lungo e affusolato, dalla colorazione argentea con riflessi dorati sul dorso, come la linea che ne delinea i fianchi. Le ricciole, **vagamente simili al tonno**, sono pesci pelagici predatori, vivono in banchi e sono presenti in tutti i mari nazionali, soprattutto al sud. Gli adulti, che raggiungono la lunghezza di 50-80 cm fino ad arrivare a 2 metri, prediligono il mare aperto dove si nutrono di pesci e invertebrati, mentre i piccoli vivono vicino alla costa. **La sua carne è bianca, delicata e compatta**, con poche spine, perfetta per la maggior parte dei regimi alimentari e adatta anche a chi segue una dieta dimagrante, soprattutto se cotta alla griglia con poco condimento.
Se una volta era considerato un pesce povero vista l'abbondanza nei mari, oggi è entrato nella categoria dei pesci pregiati.



consigli utili

SE TI PIACE cruda

L'intestino della ricciola è potenzialmente a rischio Anisakis, parassita innocuo per i pesci, ma pericoloso per l'essere umano. Se vuoi gustarla cruda, devi prima congelarla per almeno 96 ore a -18°.

In cucina

Ottima cruda come carpaccio, tartare, sushi e sashimi (leggi sopra), è perfetta anche appena scottata come tagliata così la sua polpa non diventa stopposa ed è sfiziosa a dadini nei sughi per la pasta. Se la cuoci alla brace o sulla griglia, sceglila da 1-2 kg.

146

CALORIE PER 100 G

È ricca di Omega 3, vitamina D, vitamine del gruppo B (B1, B6, B12) e ha apprezzabili quantità di fosforo, potassio, ferro, zinco e iodio.

Sui banchi

La trovi a filetti, tranci o intera. Oltre che fresca è commercializzata congelata, salata, essicata e anche affumicata. Quando è fresca, deve avere la livrea lucente, il corpo sodo ed elastico, l'occhio turgido e sporgente, le branchie rosse e le squame molto aderenti.

Gazpacho di mare

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di filetti di ricciola abbattuti - 8 pomodori maturi - 1 spicchio d'aglio - 1 peperone rosso - 1 cetriolo - 2 limoni - 6 cucchiai di aceto (meglio se di mele) - 2 cipollotti - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - 6 fette di pane raffermo - acqua minerale frizzante - sale

Taglia i filetti di pesce lavati e asciugati a dadini, mettili in una ciotola e condiscili con il succo dei limoni filtrato, un filo di olio e sale. Copri e metti in frigo a marinare per 6-7 ore. **Scotta i pomodori** in acqua bollente per qualche secondo, sgocciolali, pelali, privali dei semi e frulla la polpa. Aggiungi i cipollotti tagliati a pezzi, l'aglio spellato, sale e 3 cucchiai di acqua minerale. Frulla per qualche istante. **Spella il peperone** con un pelapatate, dividilo a falde, elimina semi e filamenti e taglialo a pezzetti. Mettilo nel frullatore insieme al cetriolo sbucciato, privato dei semi e diviso a pezzi, unisci l'aceto, 8 cucchiai di olio, 1 pizzico di peperoncino, sale, 3-4 cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una crema. **Tosta le fette di pane** e forma dei crostini. Versa il gazpacho nelle ciotole, suddividi il pesce ben sgocciolato dalla marinata e servilo con i crostini di pane preparati a parte.



Al forno con olive e pomodorini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 ricciola da 1 kg - 600 g di pomodorini colorati - 100 g di olive taggiasche denocciolate - 50 g di olive verdi denocciolate - 1/2 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di timo - 1 dl di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe



STEP BY STEP



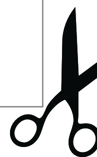
1 **Squama il pesce**: adagialo su un foglio di carta da forno, afferra la coda insieme alla carta e raschia la pelle (in questo modo le squame non si spargeranno in giro). Poi evisceralo e farciscilo con un po' di prezzemolo e timo.



2 **Trita nel mixer le olive verdi** con metà delle taggiasche, una manciatina di foglie di prezzemolo, l'aglio e un pizzico di sale. Incidi un lato del pesce con tagli incrociati fino ad arrivare quasi alla lisca e, aiutandoti con il coltello, riempi i tagli con il battuto. Disponi la ricciola in una teglia oliata e unisci i pomodorini, le olive rimaste e qualche rametto di timo.



3 **Condisci con olio**, sale e pepe e unisci il vino (nella teglia, non sul pesce). Inforna a 180° per 20 minuti: per controllare la cottura, fai un taglietto sul dorso del pesce e verifica che la polpa si stacchi facilmente dalla lisca. Servi la ricciola con il suo contorno.




LOstudio.it
Agribologna
la qualità in persona
QUESTO L'HO
FATTO IO
Radicchi
da taglio
Agribologna
QUESTO L'HO FATTO IO
Una
ricetta
per te
QUESTO L'HO FATTO IO
QUALITA'
SELEZIONATA

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Mezzadri, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani



"Queste pizzette sono un vero colpo di genio! Al posto della pasta c'è una base di zucchine grattugiate, tipo rösti. E sopra, tante farciture creative".



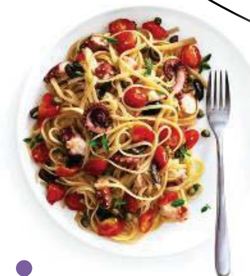
"Spiedini di pesce e pomodoro con sorpresa: le seppioline sono farcite con uno straordinario ripieno di panzanella, uvetta e pinoli".



"Una tortilla molto scenica, e soprattutto golosa, fatta con i fiori di zucca ripieni di mozzarella. Cuoce in padella, più qualche minuto in forno a gratinare".



"Da leccarsi i baffi questo parfait di mandorle e fichi: un semifreddo godurioso e rinfrescante da servire con fettine di frutta fresca".



"Invece del solito polpo in insalata, ecco una bella pastasciutta. Pesce e pasta cuociono insieme aggiungendo acqua come per il risotto".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 AGOSTO**

30 idee

CON PORCINI E FINFERLI

I due funghi più amati interpretano una carrellata di irresistibili primi, secondi piatti e contorni.

Cotolette!

Anzi, cotolette vestite, ovvero ricoperte di verdure, formaggio, uova... Per un risultato di grande soddisfazione con un tocco gourmand.

Menu settembrino

Uva, fichi e nocciole, in versione dolce e salata, sono protagonisti di un delizioso pranzo di fine estate.

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona


Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539


Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

LucianoConsolini&ArtmachineAssociati

ECO SOSTENIBILI



prodotti che durano nel tempo, permettendo così al bosco di generare nuovi alberI

...sono arrivati più ospiti del previsto?
Nessun problema con
ESPANSIVA LUX
Questa robusta piantana, non è solo elegante, ma è anche pratica: è infatti dotata di una barra a comparsa che si estende di ben 80 cm, giusto per appendere più abiti del solito... utile anche quando si stira. Disponibile in più colori.

scegliendo questo prodotto certificato FSC® contribuisci a salvaguardare le foreste



FSC® C004369



Made in Italy



FOPPAPEDRETTI®

www.foppapedretti.it
shop.foppapedretti.it

Seguici su


facebook.


Instagram



"le nostre Stelle"

Selezione fetta mossa

La selezione di salumi a fetta mossa "le nostre Stelle" proviene dai migliori produttori italiani. Le fette sono disposte nelle vaschette a mano da esperti salumieri, in modo che non si attacchino, per garantirti il gusto e la consistenza del salume affettato fresco.



scopri tutta la linea in esclusiva da Eurospin









eurospin.it  



La Spesa intelligente